

## Эксперт советует

### Информация для туристов по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний.

Перед тем, как отправиться в путешествие, обязательно поинтересуйтесь об эпидемиологической ситуации в стране, куда предстоит Ваш выезд. Данную информацию можно получить в туристической фирме, которая организует поездку, или на официальном сайте посольства страны, куда Вы собираетесь.

В настоящее время существует большое количество стран, где распространены опасные инфекции, такие как желтая лихорадка, малярия, брюшной тиф, столбняк, холера вирусные гепатиты и другие.

Находясь в странах, неблагополучных по тем или иным особо опасным инфекциям помимо соблюдения правил личной гигиены, соблюдения мероприятий по защите от насекомых и других методов профилактики, желательно сделать профилактические прививки против распространенных в данной стране инфекций.

Существует обязательный перечень прививок, без которых въезд в ряд стран невозможен (это относится к странам неблагополучным по желтой лихорадке). Для въезда в такие страны Вам необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

Также существует перечень стран, где прививки являются необязательными, но их наличие желательно в связи с неблагоприятной инфекционной обстановкой.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

### **ХОЛЕРА**

Холера – особо опасная острая инфекционная болезнь, характеризующаяся сильнейшим обезвоживанием организма, которая часто заканчивается смертельным исходом. Возбудители холеры проникают в организм человека при употреблении зараженных продуктов питания и воды.



Случаи заболеваний холерой регистрируются ежегодно в Африке, странах Азии и Юго-Восточной Азии: в Индии, Иране, Китае, Малайзии, Вьетнаме, Сингапуре и Филиппинах.

### **ОПАСНЫЕ ВИРУСНЫЕ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЕ ЛИХОРАДКИ**

При выезде в страны Африканского и Южно-Американского континентов можно заразиться опасными вирусными геморрагическими лихорадками, к которым относятся желтая лихорадка, лихорадки Эбола, Ласса и Марбург, Денге.

### **ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА**

Желтая лихорадка передается комарами рода *Aedes aegypti*. Течение болезни крайне тяжелое и в большинстве случаев имеет смертельный исход. Без международного свидетельства о вакцинации против



желтой лихорадки въезд в неблагополучные страны запрещается.

### **ЛИХОРАДКА ДЕНГЕ**

Основными переносчиками лихорадки Денге являются комары *Aedes aegypti*, москиты. В отсутствие переносчика больной человек не представляет эпидемиологической опасности. Симптомами являются высокая температура, тошнота, сыпь, головные и поясничные боли. Геморрагический вариант лихорадки сопровождается сильными внутренними кровотечениями, вызванными коллапсом кровеносных сосудов.

### **ЛИХОРАДКИ ЭБОЛА, ЛАССА, МАРБУРГ**

Лихорадка Эбола регистрировалась в Уганде, Габоне и Республике Конго, Южном Судане, Демократической республике Конго.

Лихорадка Марбург регистрировалась в Демократической республике Конго, Анголе, Уганде.

### **МАЛЯРИЯ**



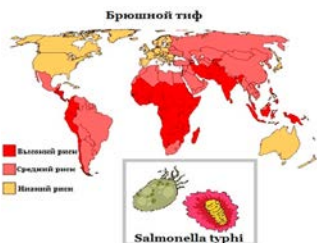
Тяжелое паразитарное заболевание. Заражение происходит при укусах комаров, зараженных малярийным плазмодием.

С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомалярийные препараты. Прием препаратов надо начинать за 1 неделю до выезда в зарубежные страны, продолжать весь период пребывания и 1 месяц после возвращения.

Вам необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что Вы были в «тропиках».

### **ГЕЛЬМИНТОЗЫ**

В тропических и субтропических странах широко распространены опасные для здоровья гельминтозы, а также заболевания, вызываемые простейшими (лямблиоз, амебиаз, лейшманиоз, трипаносомоз и т.д.). Заражение возможно при употреблении инфицированных пищевых продуктов (фрукты, овощи, зелень, мясо, рыба, морепродукты); при контакте с почвой или купании в пресных водоемах, загрязненных личинками глистов, через не поврежденную кожу; при укусе кровососущих насекомых (комары, москиты, слепни, муха цеце и т.д.). Заразиться можно при употреблении инфицированных продуктов (овощи и фрукты, мясо и морепродукты). Клиника различна: лихорадка, аллергическая реакция, кишечные расстройства. Все зависит от возбудителя.



### **БРЮШНОЙ ТИФ**

Инфекция передается через воду и еду, в которых содержатся возбудители. Рекомендуется провести вакцинацию против брюшного тифа за 2 недели перед поездкой в Индию, Таиланд, Таджикистан, Узбекистан и другие страны Средней и Юго-Восточной Азии.

### **Основные меры личной профилактики при всех вышеперечисленных инфекциях:**

- Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета, улицы.

- Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены
- Употреблять для питья кипяченую или бутилированную воду, не пользоваться льдом для напитков.
- Выбирать продукты с соблюдением сроков годности и условиями хранения.
- Следить за сроками годности продуктов.
- Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением под проточной, а для детей - кипяченой водой.
- Проводить тщательную термическую обработку продуктов.
- Употреблять пищу желательно сразу после её приготовления.
- Готовые продукты хранить на холоде, оберегая их от мух. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа.
- Выезжая на отдых, необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды. Не употреблять воду из открытых источников.
- Купаться только в специально отведенных для этой цели местах. При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.
- Животные. Желательно не контактировать с ними, потому что многие животные являются источниками инфекционных и паразитарных заболеваний. Не стоит гладить незнакомых кошек и собак. Если вас укусило животное – нужно промыть рану водой (чистой) с мылом и немедленно обратиться к врачу.
- В целях профилактики заболеваний, переносчиками которых являются насекомые необходимо использовать индивидуальные средства защиты, такие как: оконные противомоскитные сетки, пологи, одежда с длинными рукавами, обработанные инсектицидом материалы, репелленты.
- Питаться в разрешённых местах общественного питания; не покупать лёд для охлаждения напитков, продукты в местах уличной торговли.

***Будьте внимательны и осторожны отдыхая в странах, где существует реальная возможность заражения особо опасными инфекциями, не рискуйте своей жизнью.***

***При возникновении лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, сыпи на кожных покровах и слизистых Вам следует немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания.***