

## Эксперт советует

### Памятка для выезжающих в страны с экваториально-тропическим климатом

В преддверии новогодних праздников напоминаем о необходимости профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний при планировании поездок в страны с экваториально-тропическим климатом и соблюдении мер предосторожности для



недопущения заражения и последующего развития заболевания. В странах Азии, Африки, Южной Америки и Океании с влажным экваториально-тропическим климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации. Например, в Юго-Восточной Азии (Камбоджа, Индонезия, Лаосская Народная Демократическая Республика, Малайзия, Мьянма, Филиппины, Сингапур, Таиланд и Вьетнам) актуальными являются такие болезни, как малярия и филяриозы (кроме Бруней- Даруссалама и Сингапура), японский энцефалит, лихорадка Денге, клещевой возвратный тиф, холера, амебная и бактериальная дизентерия, брюшной тиф, гепатиты А и Е, фасциолопсидоз, клонорхоз (Индокитайский полуостров), описторхоз (Индокитайский полуостров, Филиппины, Таиланд), парагонимоз, мелиоидоз и др. Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выводу насекомых и гельминтов.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболеваний передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем.

Тропические инфекции характеризуются высокой контагиозностью (заразностью), часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.

Кроме того, в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

**Чтобы сохранить здоровье, обезопасить себя и своих близких от разнообразных биологических угроз, необходимо тщательно подготовиться к путешествию еще дома:**

- заблаговременно получить информацию об эпидемической ситуации на территории, куда вы отправляетесь на отдых (при организованных поездках данную информацию можно получить у туроператоров, при самостоятельном планировании отдыха – в территориальных органах Роспотребнадзора).

-пройти медицинское обследование до отъезда, чтобы обезопасить себя от обострения хронических заболеваний из-за смены климата;

-провести необходимую иммунизацию (желательно позаботиться об этом как минимум за месяц до предстоящего путешествия) или, в случае целесообразности, начать прием профилактических лекарственных препаратов (обязательно – по назначению врача). Необходимо помнить также об иммунизации в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок Российской Федерации, в связи с тем, что такие заболевания как грипп, корь, эпидемический паротит и пр., также могут нанести существенный вред здоровью и испортить отдых;

-собрать в путешествие аптечку. Туда должны входить обезболивающие и жаропонижающие препараты (например, парацетамол, ибупрофен и др.), энтеросорбенты (например, активированный уголь, полисорб, энтеросгель и др.) и противоаллергические средства. Обязательно нужно не забыть солнцезащитные крема и антисептический гель.

**По приезду в выбранную Вами страну следует соблюдать следующие правила:**

- для проживания выбирайте только гостиницы, обеспеченные централизованным водоснабжением и канализацией. Если вы обнаружили в номере комаров, блох или грызунов, немедленно поставьте в известность администрацию и настоятельно попросите их принять срочные меры по уничтожению насекомых. В местах скопления летающих насекомых требуйте, чтобы на окна и двери установили противомоскитные сетки;
- употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;
- употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- в случае необходимости приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;
- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;
- перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом;
- купайтесь только в бассейнах и специальных водоёмах, около которых оборудована пляжная зона. При купании в водоёмах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
- кроме этого, опасно лежать на пляже без подстилки и ходить по земле и по песку без обуви;
- избегайте контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- в целях защиты от укусов насекомых надевайте одежду с длинными рукавами и брюки, применяйте отпугивающие и уничтожающие насекомых средства (репелленты и инсектициды).

При появлении первых признаков инфекционного заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью;

Обязательно во время всего путешествия и при любых условиях соблюдайте правила личной гигиены.

По возвращении из страны пребывания в случае ухудшения состояния здоровья, следует немедленно обратиться к врачу, обязательно сообщив ему о месте Вашего путешествия.

**Будьте здоровы!**