

Памятка по профилактике инфекционных заболеваний

1. ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Перед тем как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние здоровья позволяет вам пребывать в той или иной стране. При этом нужно учитывать климат, условия питания, особенности культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, прием лекарственных препаратов для профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний.

Перед поездкой необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием к рекомендациям медиков следует отнестись страдающим хроническими заболеваниями, беременным и родителям с малолетними детьми.

Обращаем Ваше внимание на то, что в настоящее время в странах Азии, Африки и Южной Америки регистрируются заболевания холерой, чумой, желтой лихорадкой, малярией, амебиазом и тропическими гельминтозами.

Кроме того, отмечается повсеместное распространение ВИЧ-инфекции, сифилиса и других инфекций, передающихся половым путем, в том числе и в странах Европы.

Выезжая в страны, неблагоприятные **по малярии**, необходимо своевременно начать прием профилактических лекарственных препаратов в соответствии с рекомендациями врача.

Для профилактики таких инфекционных заболеваний как **дифтерия и столбняк**, можно сделать бесплатные профилактические прививки в поликлинике по месту жительства.

В целях предупреждения обострения хронических заболеваний, лечения легких недомоганий рекомендуем захватить с собой аптечку первой медицинской помощи (болеутоляющие, сердечно-сосудистые препараты,

противоаллергические, средства для улучшения процесса пищеварения, средства против поноса, бактерицидные средства (марганцовокислый калий, настойка йода, бактерицидный пластырь), перевязочные и другие средства.

Для профилактики солнечных ожогов следует захватить защитные кремы. Кроме того, могут понадобиться средства от укусов насекомых.

2. ПРЕБЫВАНИЕ ЗА РУБЕЖОМ

Во время пребывания в зарубежной стране необходимо соблюдать определенные правила проживания, питания и культурного отдыха, и меры профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний.

Общие положения

Прибывшие из стран умеренного климата нуждаются в адаптации к тропическим и субтропическим климатическим условиям.

Для предупреждения солнечного и теплового удара рекомендуем носить одежду из легких натуральных тканей, головной убор, солнцезащитные очки, смазывать открытые участки кожи защитным кремом.

Следует увеличить количество потребляемой жидкости и при этом ограничить прием алкогольных напитков.

Будьте особенно осторожны при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных заболеваний. При этом возможно заражение геморрагическими лихорадками, чумой, бешенством, лептоспирозом, токсокарозом, эхинококкозом и другими инфекционными болезнями, общими для человека и животных.

Если вас оцарапало или укусило животное и слюна попала в ранку или на кожу, то есть произошло ослюнение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом и немедленно обратитесь к врачу для проведения прививки против бешенства и столбняка.

Опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые

медузы, пиявки), которые могут привести к серьезным нарушениям вашего здоровья, требующим врачебной помощи. Также опасно уколоться о плавники некоторых рыб.

Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) является переносчиками инфекционных и тропических паразитарных заболеваний.

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе следует избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми. Необходимо надевать одежду, полностью закрывающую руки и ноги (рубашка с длинными рукавами, брюки, носки), ботинки с плотными гетрами, применять средства, отпугивающие насекомых (репелленты). Не рекомендуется ходить босиком и лежать на земле или песке без подстилки, чтобы не заразиться членистоногими и личинками гельминтов, активно проникающими через неповрежденную кожу.

Не рекомендуется приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев, не имеющих ветеринарные документы (свидетельство).

Условия проживания

Проживание должно быть организовано в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией.

В условиях тропиков для нормальной жизнедеятельности человека необходимо наличие кондиционера или вентилятора и душа.

Должна быть обеспечена регулярная смена постельных принадлежностей и ежедневная влажная уборка помещений.

В странах с тропическим и субтропическим климатом, учитывая наличие кровососущих летающих насекомых, номера должны быть обеспечены электрофумигаторами, окна и двери оборудованы сетками, а кровати — специальными пологам.

В случае обнаружения в номерах комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению.

Организация питания

Питание должно быть обеспечено на объектах (рестораны, кафе, бистро и т.д.), имеющих лицензию и использующих продукты гарантированного качества.

Допускается приобретение пищевых продуктов, имеющих сертификаты качества.

Запрещается использование продуктов с просроченным сроком годности.

Употребление продуктов традиционной национальной кухни, в том числе морепродуктов, разрешается после гарантированной технологической обработки на объектах общественного питания, имеющих лицензию.

Не допускается приобретение пищевых продуктов и льда для охлаждения напитков в местах уличной торговли.

Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать кипяченую или бутилированную воду.

Питьевая вода, напитки и соки должны быть промышленного производства и гарантированного качества.

Организация отдыха

Экскурсии и другие культурно-массовые мероприятия рекомендуется посещать строго в соответствии с официальной программой.

Запрещаются участие в мероприятиях (охота, рыбалка), нахождение в природных условиях на неутвержденных маршрутах.

Купание разрешается в бассейнах и водоемах в тех местах, где обеспечена гарантия безопасности туристов.

На пляже рекомендуется использовать шезлонги, лежаки или подстилки. Запрещается ходить без обуви.

Для предупреждения заболеваний, передающихся половым путем, рекомендуем избегать сомнительных сексуальных контактов.

3. ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

При возвращении из путешествия на борту самолета вам могут предложить заполнить «Анкету прибывающего в Российскую Федерацию». Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий при возникновении очага особо опасных или других инфекционных и паразитарных заболеваний.

В анкете необходимо четким почерком заполнить все графы, указав точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, рабочий и домашний телефоны.

Во время пересечения границы Российской Федерации, возвращающиеся из-за рубежа должны способствовать проведению личного таможенного досмотра, а также досмотра вещей, приобретенных во время поездки, особенно из кожи и меха. Также следует способствовать досмотру ввозимых животных и птиц, так как они могут быть переносчиками особо опасных и паразитарных болезней и нанести непоправимый вред здоровью окружающих.

При ввозе животных и птиц необходимо иметь сопровождающее ветеринарное свидетельство, полученное в государственной ветеринарной службе страны пребывания.

По возвращении из путешествия в случае возникновения лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, появления жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, сыпи на кожных покровах и слизистых или других симптомах следует немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания.

Если вы находились в странах, неблагополучных по малярии, необходимо помнить, что при любом повышении температуры в течение трех лет после возвращения следует немедленно обратиться к врачу и сообщить, что вы были в тропиках. Это необходимо для своевременного установления правильного диагноза и лечения.