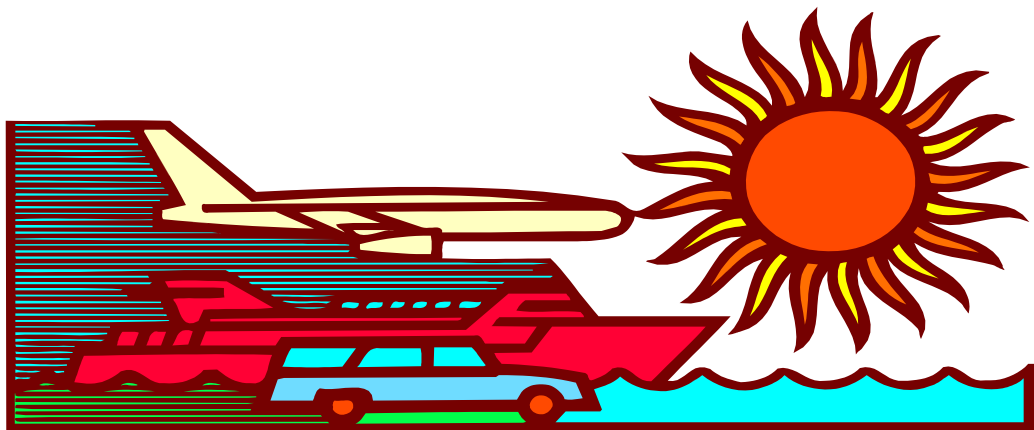




Памятка для выезжающих за рубеж

Каждому выезжающему за рубеж необходимо знать, что в некоторых странах существует реальная угроза заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями. Многие из этих заболеваний характеризуются серьезным поражением жизненно важных органов и систем организма, тяжелым клиническим течением и могут привести к смертельному исходу.

.....

КАРАНТИННЫЕ ИЛИ ОСОБО ОПАСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Чума, холера, желтая лихорадка, ряд высоко контагиозных вирусных лихорадок, грипп птиц и др., которые относятся к карантинным или особо опасным инфекциям, обладают способностью широкого и быстрого распространения и представляют серьезную угрозу для здоровья и жизни путешественников.

ХОЛЕРА – особо опасное острое инфекционное заболевание, характеризующееся сильнейшим обезвоживанием организма. При отсутствии своевременного лечения эта инфекция может привести к смертельному исходу.



Заражение происходит при употреблении инфицированных продуктов питания и воды. Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются термической обработке. Заразиться можно и во время купания в водоемах.

Инкубационный период (от момента инфицирования до появления первых клинических признаков) составляет от нескольких часов до 5 дней. Характерные признаки холеры – многократный жидкий стул и рвота, приводящие к обезвоживанию организма. При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

ЧУМА – природно-очаговая инфекция, которой болеют люди и животные. Переносчиками чумы являются блохи, паразитирующие на грызунах и других животных. Заражение чумой происходит при укусах инфицированными блохами, при контакте с больными животными и грызунами, а также воздушно-капельным путем при общении с больным легочной чумой.



Время, которое проходит с момента попадания возбудителя чумы в организм человека до появления первых симптомов заболевания, составляет от нескольких часов до 6 дней. Заболевание начинается с высокой температуры, сильного озноба, головной боли, увеличения лимфоузлов и кашля с кровью. При появлении

указанных признаков заболевания необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

ОПАСНЫЕ ВИРУСНЫЕ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЕ ЛИХОРАДКИ

(желтая лихорадка, лихорадки Эбола, Ласса и Марбург) подстерегают тех, кто выезжает в страны Африканского и Южно-Американского континентов.



Желтая лихорадка передается комарами рода *Aedes*. Заразиться можно как в природных условиях, так и в городах. Инкубационный период составляет от 3 до 6 дней. Заболевание

характеризуется высокой лихорадкой, геморрагической сыпью, поражением почек и печени с развитием желтухи и острой почечной недостаточности. Течение болезни крайне тяжелое и в большинстве случаев имеет смертельный исход.

Лихорадки Эбола, Ласа, Марбург – природно-очаговые инфекционные заболевания, источниками которых являются животные и грызуны, а также больной человек. Данные лихорадки относятся к тяжелым вирусным заболеваниям с почти одинаковой клинической картиной, характеризующейся высокой температурой, геморрагической сыпью, кровотечениями из носа, десен, появлением крови в стуле и рвотных массах, головными болями, общей слабостью, болями в грудной клетке и желудке. Инкубационный период при всех лихорадках составляет от 3 до 21 дня.

ПАРАЗИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Широкое распространение в тропических и субтропических странах имеют опасные для здоровья паразитарные заболевания, заражение которыми возможно через фрукты, овощи и зелень, мясо, рыбу и продукты моря. Личинками некоторых глистов можно также заразиться при контакте с почвой и купании в пресных водоемах, а через укусы кровососущих насекомых - глистными заболе-

ваниями, возбудители которых паразитируют в лимфатической системе, стенках полостей тела и подкожной клетчатке. Для многих из этих заболеваний характерны длительный инкубационный период и тяжелое хроническое течение.

МАЛЯРИЯ – грозное заболевание, вызываемое кровяными паразитами, которые передаются от больного человека к здоровому через укусы комаров, при переливании крови или шприцевых инъекциях.



Переносчиками инфекции являются малярийные комары, выплод которых происходит в водоемах со стоячей или медленно текущей водой. Малярия широко распространена в странах Азии, Африки, Центральной и Южной Америки, в т.ч. и на территории некоторых республик СНГ (Азербайджан, Таджикистан). Че-

ловек, выезжающий в эти страны, рискует заболеть уже на второй неделе пребывания в неблагополучном регионе, а может и спустя 1,5-3 года после возвращения.

Клиника малярии отличается значительным разнообразием. Наиболее характерными ее признаками являются лихорадочные приступы с кратковременным ознобом, высокой температурой, головными и мышечными болями, головокружением, тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением, задержкой мочеиспускания. Подобное состояние держится 6-8 часов и заканчивается резким падением температуры (до 35⁰С) и обильным потоотделением. Приступы повторяются через 1-2 дня. Из-за осложнений (анемии, неврологические нарушения, отек легких, почечная недостаточность и др.) и частых смертельных исходов малярия относится к числу весьма опасных заболеваний. Тропическая разновидность малярии ежегодно уносит в мире более 1 миллиона жизней.

Профилактика малярии складывается из двух направлений: предупреждение заражения и профилактика заболевания.

Предупреждение заражения – это защита помещений от проникновения переносчиков (засетчивание окон) и защита от их укусов (установка прикроватных марлевых пологов, уничтожение залетевших комаров инсектицидными средствами; вне помещения – обработка открытых участков тела отпугивающими препаратами – репеллентами).

Профилактика заболевания – это прием по назначению врача лекарственных противомалярийных препаратов (химиопрофилактика), который проводится за неделю перед выездом в неблагополучный регион, весь период пребывания там и еще 4-6 недель после возвращения домой. Учитывая, что во многих тропических странах распространена лекарственноустойчивая малярия, помимо приема профилактических препаратов, на случай, если заболевание со временем все-таки разовьется, следует впрок запастись противомалярийными лекарствами, используемыми для лечения местным населением. Информацию о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения можно получить у своего врача при выезде в неблагополучную по малярии страну.

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Группа острых кишечных инфекций (ОКИ) очень многочисленна – брюшной тиф, дизентерия, сальмонеллез, ротавирусные и энтеровирусные инфекции, гепатит А и др. - и распространена абсолютно во всех странах мира. Поэтому вероятность подхватить это заболевание для путешественника очень высока.

Острые кишечные инфекции вызываются множеством бактерий и вирусов с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Механизм заражения - фекально-оральный, который реализуется пищевым, водным и контактно-бытовым путем заражения.

Основные симптомы: частый жидкий стул, рвота, повышение температуры тела, боли в животе, недомогание. Для большинства острых кишечных инфекций инкубационный период короткий – от нескольких часов до 5 дней (при брюшном тифе 14-21 день, вирусном гепатите А – 35 дней). При бактериальных ОКИ чаще беспокоят повышение температуры тела, боль в животе, тошнота, рвота, частый жидкий стул, при вирусных - сильная головная боль, боль в горле, мышцах, может быть жидкий стул, сыпь на теле. Некоторые симптомы могут отсутствовать или быть слабо выражены.

Большинство стран Азиатского, Африканского и Южно-Американского континентов неблагополучны по заболеваемости гепатитом А, наиболее действенным методом профилактики которого является иммунизация. Полный курс вакцинации занимает от 1 до 1,5 лет. Однако защитный эффект проявляется уже с конца первой недели, одна доза защищает на 1-1,5 года.

**ЧТОБЫ ПОЕЗДКА ЗА РУБЕЖ НЕ ОМРАЧИЛА ВАШ ОТДЫХ
ИЛИ НЕ НАРУШИЛА ПЛАНЫ ВАШЕГО ТУРНЕ,**

прислушайтесь к нашим советам:

I. ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Перед тем, как отправиться в путешествие, подумайте, насколько состояние Вашего здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней. Для этого Вам необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует

отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми.

Не отказывайтесь от предлагаемых профилактических прививок! Например, прививка против желтой лихорадки на сегодняшний день является единственной мерой профилактики этого заболевания. Сделать прививку и получить свидетельство о вакцинации международного образца можно в УЗ «19-ая центральная районная поликлиника г. Минска».

Перед поездкой скомплектуйте и возьмите с собой в дорогу аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, избавит от лишних проблем и сэкономит время на поиски лекарственных средств.

II. ПРЕБЫВАНИЕ В ЗАРУБЕЖНОЙ СТРАНЕ

Во время путешествия необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.

АДАПТАЦИЯ К КЛИМАТУ. Люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с тропическим и субтропическим климатом. Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.

ПРАВИЛА ПРОЖИВАНИЯ. Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов.

ПИТАНИЕ. Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства, прошедшие должную термическую обработку. Для питья должна использоваться только бутилированная или кипяченая вода, напитки или соки промышленного производства и гарантированного качества.

Запрещается покупать продукты питания и лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, а также использовать в пищу продукты традиционной национальной кухни. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности и не употреблять их после его истечения. Для мытья овощей, фруктов и ягод необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЫХА. Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах, где купание разрешено. Не рекомендуется лежать на пля-

же без подстилки, ходить по земле без обуви. Не следует приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.

КОНТАКТ С ЖИВОТНЫМИ И ПТИЦАМИ. Во время путешествия следует быть особенно осторожными при контакте с животными и птицами, которые являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Ни в коем случае нельзя трогать кошек, собак и других животных руками! Это опасно практически во всех странах. Если при контакте с животным Вы получили укус, оцарапывание или просто ослюение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом (лучше хозяйственным). Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

ВСТРЕЧА С НАСЕКОМЫМИ, ЗМЕЯМИ И ДРУГИМИ ПРЕСМЫКАЮЩИМИСЯ. Серьезную опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям Вашего здоровья. Для человека опасны многие кровососущие насекомые - блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки, мухи, которые являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний. Во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с пресмыкающимися и насекомыми, одевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты. В вечернее и ночное время необходимо пользоваться электрическим фонариком даже в городах.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. Всегда и везде строго соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом после возвращения с улицы, перед едой и после посещения туалета. Прекрасным моющим средством с дезинфицирующим эффектом является обычное хозяйственное мыло, которое в дороге можно использовать для мытья рук, посуды, различных поверхностей, личных вещей и даже овощей и фруктов.

III. ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

При пересечении границы Вы должны способствовать личному досмотру, а также досмотру вещей, животных и птиц. При ввозе животных и птиц Вам необходимо иметь сопровождающее ветеринарное свидетельство, полученное в Государственной ветеринарной службе страны, где приобретено животное.

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.