**Памятка туристу о мерах профилактики инфекционных и паразитарных болезней**

 **В РСО-Алания ежегодно отмечается увеличение количества жителей, выезжающих в зарубежные страны. Граждане республики выезжают в деловые и туристические поездки**в Египет, Индию, Таиланд, Китай, Вьетнам, Монголию и др. - страны, неблагополучные по различным инфекционным болезням.

**ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ**

Перед путешествием следует адекватно оценить состояние своего здоровья, насколько оно позволяет 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, особенно людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам и родителям с малолетними детьми. В настоящее время в странах Азии, Африки и Южной Америки регистрируются заболевания холерой, чумой, желтой лихорадкой, малярией, тропическими гельминтозами. Кроме того, отмечается повсеместное распространение ВИЧ-инфекции, в том числе в странах Европы.

Представители туристической фирмы должны провести с выезжающими за рубеж инструктаж по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний и дать им информационную памятку. При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против этого заболевания.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, необходимо своевременно начать прием профилактических лекарственных препаратов в соответствии с рекомендациями врача. Для профилактики инфекционных заболеваний (дифтерия, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция и т.д.) можно сделать 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, перевязочные и другие средства). Для профилактики солнечных ожогов следует захватить защитные кремы. Кроме того, могут понадобиться средства от укусов насекомых.

**ПРЕБЫВАНИЕ В ЗАРУБЕЖНОЙ СТРАНЕ**

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

Прибывшие из стран умеренного климата нуждаются в адаптации к тропическим и субтропическим климатическим условиям. Для предупреждения солнечного и теплового удара рекомендуется 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 и другими инфекционными болезнями, общими для человека и животных. Если вас оцарапало или укусило животное, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом и немедленно обратитесь к врачу для проведения прививки против бешенства и столбняка.

Не меньшую 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 приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.

Условия проживания

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

**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 инфекционных 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 и государственной ветеринарной службе страны пребывания.

По возвращении из путешествия в случае возникновении лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, появления жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, сыпи на кожных покровах и слизистых следует немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания. Если вы находились в странах, неблагополучных но 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.

**ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!**

При выезде в зарубежные страны необходимо помнить, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма и могут привести к смертельному исходу. В связи с этим сообщаем краткие сведения об особо опасных и паразитарных заболеваниях и напоминаем меры их профилактики.

**Холера**- острое особо опасное инфекционное заболевание, широко распространенное в странах Африки и Юго-Восточной Азии. Возбудитель инфекции - холерный вибрион, который сохраняется и размножается в водоемах с пресной и соленой водой и пищевых продуктах. Холерный вибрион проникает в организм человека вместе с водой, напитками, соками или пищевыми продуктами. Наиболее опасными являются заливные блюда, салаты, сырые овощи и фрукты, молоко, морепродукты, которые не подвергаются тепловой обработке. Кроме того, холерой можно заразиться от больного человека при непосредственном контакте и через загрязненные предметы. Заражение может произойти также во время купания в водоемах. Инкубационный, скрытый период (от момента заражения до первых признаков заболевания) составляет от нескольких часов до 5 дней. Характерными признаками холеры являются острое начало заболевания, многократный понос и рвота, что приводит к обезвоживанию организма. Температура тела при этом не повышается. Быстрое обезвоживание организма при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу. При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу. Основные меры профилактики холеры:

-  соблюдение правил личной гигиены (мытье рук перед едой, перед приготовлением пищи, после посещения туалета);

 -  употребление только кипяченой или бутилированной воды;

 -  тщательное мытье овощей и фруктов кипяченой или бутилированной водой;

 -  купание в разрешенных местах водоемов или бассейнах;

-  приобретение сертифицированных пищевых продуктов, напитков, соков и т.д.;

-  питание на объектах (ресторан, кафе и т.д.), имеющих лицензию.

**Чума**- особо опасная природно-очаговая инфекция, распространенная в странах Африки и Юго-Восточной Азии. Возбудитель чумы - бактерия, длительное время сохраняющаяся в природных очагах. Источниками чумы являются больной человек, различные виды животных, в том числе грызуны, а переносчиками - паразитирующие на них блохи. Заражение чумой происходит при укусах инфицированными блохами, контакте с больными животными, а также при общении с больным легочной формой чумы, при которой заболевание передается воздушно-капельным путем. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 6 дней. Заболевание начинается остро, с высокой температуры, сильного озноба, головной боли, а также увеличения лимфоузлов (бубонная форма). В дальнейшем при развитии специфической пневмонии (легочная форма) появляется кашель с кровью. В случае появления первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

 Основные меры профилактики чумы:

- следование только по маршрутам, определенным официальной программой, исключающей посещение природных очагов, где можно заразиться этим особо опасным заболеванием;

 - использование в случае необходимости репеллентов для предупреждения укусов блох.

**Особо опасные вирусные геморрагические лихорадки.**При выезде в страны Африки и Южной Америки существует опасность заражения опасными вирусными геморрагическими лихорадками, к которым относятся желтая лихорадка, лихорадки Эбола, Ласса и Марбург.

**Желтая лихорадка** - особо опасная вирусная инфекция, распространенная в странах, имеющих благоприятные природных условия для существования переносчика - комара рода A. aegypte. Инкубационный период составляет от 3 до 6 дней. Заболевание характеризуется высокой лихорадкой, кровоизлияниями на коже (геморрагическая сыпь), поражением почек, печени, которые приводят к развитию желтухи и острой почечной недостаточности. Течение болезни крайне тяжелое и в большинстве случаев заканчивается смертельным исходом. Профилактическая вакцинация является единственной мерой предупреждения этого опасного заболевания. Прививка проводится однократно, не позднее чем за 10 дней до выезда. Привитому оформляется международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки. Иммунитет после вакцинации сохраняется в течение 10 лет, после чего в случае необходимости проводится повторная прививка. Без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки въезд в неблагополучные по этому заболеванию страны запрещается.

**Лихорадки Эбола, Ласса, Марбург** - особо опасные вирусные инфекции, источниками которых в природных очагах являются различные виды животных и грызуны, а также больные люди. Инкубационный период при всех лихорадках составляет от 3 до 17 дней. Указанные лихорадки относятся к инфекционным заболеваниям с тяжелым течением. Клиническая картина сходная, характеризуется острым началом, высокой температурой, геморрагической сыпью, кровотечениями из носа, десен, появлением крови в стуле и рвотных массах, головными болями, общей слабостью, болями в грудной клетке, желудке и животе. Меры профилактики Туристам следует строго придерживаться маршрутов путешествий, особенно в природных условиях, избегать контактов с дикими животными.

**ВИЧ-инфекция** ВИЧ-инфекция - хроническая медленная инфекция, вызываемая вирусом иммунодефицита человека, которая приобрела повсеместное распространение на всех континентах. Возбудитель - вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) - длительно сохраняется в организме зараженного человека и передается здоровому через кровь, сперму, влагалищные выделения, а также новорожденным через материнское молоко. Возбудитель, воздействуя на иммунную систему, практически разрушает ее. Инкубационный период при ВИЧ-инфекции может составлять от нескольких месяцев до 10 лет и более. Передача ВИЧ-инфекции происходит в следующих случаях: - при половых контактах; - при внутривенном введении наркотиков инфицированными шприцами; - при использовании медицинского инструментария, загрязненного инфицированной кровью, особенно в стоматологии; - при переливании крови и пересадке донорских органов и тканей ВИЧ-инфицированных; - во время беременности от матери ребенку. Заразившись ВИЧ-инфекцией, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, является источником инфекции. Конечной стадией течения ВИЧ-инфекции является СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), при котором происходит прогрессирующее разрушение иммунной системы человека, не поддающееся лечению и в течение года заканчивающееся смертью. Характерными признаками СПИДа являются резкое похудание, хронический понос, увеличение лимфатических узлов, упорный кашель, инфекционные, паразитарные, грибковые, а также онкологические заболевания. При выезде в страны с низким уровнем медицинского обслуживания необходимо знать, что существует опасность заражения через нестерильный инструментарий при оказании медицинской помощи, особенно в стоматологии, учреждениями, не имеющими лицензии.

 Основные меры профилактики ВИЧ-инфекции: - соблюдение правил безопасного секса; - использование при медицинских манипуляциях только одноразовых шприцев и других инструментов; - посещение стоматолога перед поездкой за рубеж.

Паразитарные заболевания:

**Малярия**- паразитарное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом. Возбудитель - малярийный плазмодий, размножающийся в клетках крови (эритроциты) и сохраняющийся в разных органах и тканях человека. Заражение происходит при укусах малярийными комарами. Инкубационный период при тропической малярии составляет от 7 дней до 1 месяца, при других формах заболевания - до 3 лет. Известны четыре формы малярии. Наиболее опасной является тропическая, которая без проведения своевременного лечения в очень короткие сроки от начала заболевания может привести к смертельному исходу. Основные признаки болезни - острые приступы, характеризующиеся резким повышением температуры, ознобом, сильным потоотделением, головной болью и слабостью, которые повторяются через определенные промежутки времени.

 Меры профилактики: - прием противомалярийных препаратов надо начинать за неделю до выезда в неблагополучные по этой болезни зарубежные страны, продолжать весь период пребывания и закончить через месяц после возвращения из путешествия. Основные противомалярийные препараты, рекомендуемые для профилактики малярии: делагил (хлорохин), мефлохин (лариам). Выбор лекарственного средства зависит от страны пребывания, дозу определяет врач. - предупреждение укусов комаров, применение в сумеречное и ночное время для обработки кожных покровов и одежды репеллентов (отпугивающие средства).

**Тропические гельминтозы и другие паразитарные заболевания.** 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 в следующих случаях: - при употреблении инфицированных пищевых продуктов (фрукты, овощи, зелень, мясо, рыба, морепродукты); - при контакте с почвой или купании к пресных водоемах, загрязненных личинками глистов, через не поврежденную кожу; при укусе кровососущих насекомых (комары, москиты, слепни, муха цеце и т.д.). Инкубационный период может составить от 15-20 дней до 1,5 лет. Для многих этих заболеваний характерно тяжелое хроническое течение. Клинические проявления разнообразны - лихорадка, аллергии, поражение лимфатических узлов, легких, печени, почек, селезенки, кишечные расстройства, и зависят от конкретного возбудителя паразитарного заболевания.

Меры профилактики: - употребление только профильтрованной, кипяченой или бутилированной воды и напитков; - мытье фруктов, овощей и зелени безопасной водой; - запрещение употреблять сырые и недостаточно термически обработанные пищевые продукты (мясо, рыба, морепродукты); - соблюдение правил личной гигиены; - использование во время отдыха шезлонгов, лежаков или подстилок, кроме того, не следует ходить босиком; - использование во время сна фумигаторов, полога; - предупреждение укусов кровососущих насекомых (использование репеллентов, ношение одежды, закрывающей шею, руки и ноги).

ИСТОЧНИК: http://old.03.rospotrebnadzor.ru