

## **Памятка для туристов по профилактике инфекционных заболеваний за рубежом**

При посещении популярных туристических направлений, следует помнить, что путешествуя, вы находитесь в непривычных для вас условиях питания, отдыха, климата, местных обычаев и нравов, что создает повышенный риск заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями. Причем это замечание правомочно вне зависимости от социально-бытового уровня страны.

В последние годы популярными направлениями в туризме являются страны Азии, Африки.

Для предупреждения заражения инфекционными заболеваниями перед поездкой в страны, неблагополучные по холере, чуме и другим особо опасным инфекциям (Азия, Африка, страны Карибского бассейна) необходимо обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку.

Помните! Группами риска при холере, и другими кишечными инфекциями являются дети, а также лица, страдающие гастритами с пониженной кислотностью, перенесшие резекцию желудка, употребляющие алкоголь.

При появлении диареи у ребенка или матери немедленно обратиться к врачу.

Если у вас появились признаки заболевания, в момент пересечения границы то необходимо об этом сообщить врачу карантинной службы.

Для предупреждения болезни у детей необходимо:

- перед кормлением ребенка тщательно мыть руки и обрабатывать грудь чистой водой (бутилированной или кипяченой);
- смеси для кормления разводить только кипяченой водой;
- ежедневно мыть детские игрушки водой с мылом.

**Для предотвращения заболевания холерой, кишечными инфекциями, и другими инфекционными и паразитарными заболеваниями во время пребывания за границей необходимо:**

1. Не употреблять лед, приготовленный из сырой воды, так как в нем сохраняются болезнетворные микроорганизмы.
2. Избегать питания с лотков, и в несертифицированных государством кафе и ресторанах.
3. Не употреблять для питья, мытья овощей, фруктов воду, предназначенную для технических целей.
4. Употреблять подкисленную (лимонной кислотой) воду, соки.
5. Не купаться в водоемах, не разрешенных для отдыха, не полоскать горло и не заглатывать воду при купании.
6. Не употреблять сырые и не подвергшиеся термической обработке морепродукты
7. Регулярно и тщательно мыть руки.
8. Перед поездкой, в случае необходимости, получить профилактическую иммунизацию против инфекционных заболеваний (желтая лихорадка, ВГА, корь и др.), актуальных для территории выезда.
9. При посещении стран и регионов неблагоприятных по малярии проводить личную химиопрофилактику лекарственными препаратами по назначению врача-инфекциониста.

Тропические районы Африки и Латинской Америки, согласно оценке ВОЗ в настоящее время эндемичными по желтой лихорадке. Ежегодно в мире регистрируется около 200 000 случаев желтой лихорадки, из них 30 000 заканчиваются летальным исходом. Природным резервуаром желтой лихорадки являются, главным образом, обезьяны.

В настоящее время отсутствуют лекарственные препараты для специфического лечения желтой лихорадки, предотвратить заболевание может только своевременная вакцинация, для выезда в неблагополучные по желтой лихорадке страны.

Страны Юго-Восточной Азии пользуются особой популярностью у российских туристов. В этой связи в последние годы в Российской Федерации стали регистрироваться завозные случаи лихорадки денге. Заражение происходило при посещении Таиланда, Индонезии, Индии, Вьетмана, Бангладеш, Гонконга.

Основными переносчиками лихорадки денге являются комары *Aedes aegypti*. В отсутствие переносчика больной человек не представляет эпидемиологической опасности. Для предупреждения заражений (малярии, лихоронок денге, Зика, Западного Нила и других) необходимо в помещениях от проникновения переносчиков (засетчивание окон) и защита от их укусов. Для личной профилактики от укусов насекомых следует использовать репелленты и электрофумигаторы, в жарких странах необходимо ночевать под пологом, обработанным перметрином, если в помещении отсутствует кондиционер.

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

**Профилактика лучше, чем лечение! Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!**

**При возникновении признаков заболевания в стране пребывания или по возвращению – немедленно обращаться за медицинской помощью!**