

ПАМЯТКА
гражданам, выезжающим в страны,
неблагополучные по особо опасным инфекциям

ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Перед тем, как отправиться в путешествие, Вам следует подумать, 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 заболеваний. Для этого Вам необходимо пройти тщательный осмотр и получить и заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми.

Перед поездкой Вы должны обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить настоящую памятку.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, Вы должны сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения. В связи с регистрацией в зарубежных странах таких инфекционных заболеваний, как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция, Вы можете сделать профилактические прививки против указанных инфекций по своему желанию. Перед поездкой сформируйте и захватите с собой аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, сэкономит Ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Аптечка первой помощи:

болеутоляющие средства; сердечно-сосудистые средства; средства от несварения желудка, желчегонные;

препараты против укачивания в транспорте; средства от укусов насекомых;

перевязочный материал (бинты, ватные шарики); водонепроницаемый лейкопластырь;

одноразовые шприцы; барьерные контрацептивы;

раствор для контактных линз, если Вы их носите; глазные капли;

солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце.

ПРЕБЫВАНИЕ В ЗАРУБЕЖНОЙ СТРАНЕ

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

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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, головной убор, темные очки, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкости и ограничить прием алкогольных напитков.

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных заболеваний. Не трогайте кошек, собак и других животных! Это опасно, практически, во всех странах.

Если Вас укусили, поцарапали или просто лизнули, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом. Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

Другую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям Вашего здоровья.

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

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, надевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты. В вечернее и ночное время надо пользоваться электрическим фонариком, даже в городе.

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

Питание допускается только в определенных ресторанах, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Запрещается использование в пищу продуктов традиционной национальной кухни, продуктов с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли. Для питья должна использоваться только бутилированная и кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества. Запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли. Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЫХА

Запрещается организация и проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах. Запрещается лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви. Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев. Строго соблюдайте правила личной гигиены.

СЕКСУАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ

При случайных половых связях можно заразиться такими опасными инфекциями, как СПИД, сифилис, вирусный гепатит В и другими передающимися половым путем заболеваниями. Эти болезни могут серьезно повлиять не только на Вашу жизнь, но и на жизнь Вашей семьи.

ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!

При выезде в зарубежные страны Вам необходимо знать, 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.

ХОЛЕРА

Холера - опасное инфекционное заболевание, характеризующееся сильнейшим обезвоживанием организма, которое при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу. Инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до 5 дней. Возбудители холеры проникают в организм человека вместе с инфицированной водой, напитками, соками или пищей. Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются тепловой обработке: студни, салаты, сырые овощи и фрукты, молоко, дары моря. Заражение может произойти также во время купания в случайных водоемах. **Характерные признаки холеры - понос и рвота, что приводит к обезвоживанию организма.** При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

ЧУМА

Чума - природно-очаговая инфекция, которой болеют люди и животные, переносчиками являются блохи, паразитирующие на грызунах и других животных. Заражение чумой происходит при укусах инфицированными блохами, 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 симптомов, 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 немедленно обратиться к врачу.

ОПАСНЫЕ ВИРУСНЫЕ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЕ ЛИХОРАДКИ

При выезде в страны Африканского и Южноамериканского континентов можно заразиться опасными вирусными геморрагическими лихорадками, к которым относятся

желтая лихорадка, лихорадки Эбола, Ласса и Марбург. Желтая лихорадка передается комарами рода "Египти", заразиться которой можно как в природных условиях, так и в городе. Инкубационный период от момента заражения до первых признаков заболевания - от 3 до 6 дней. **Заболевание характеризуется высокой лихорадкой, геморрагической сыпью, поражением почек, печени, с развитием желтухи и острой почечной недостаточности.** Течение болезни крайне тяжелое и, в большинстве случаев, имеет смертельный исход. Всемирная Организация Здравоохранения определила страны Южноамериканского и Африканского континентов, где имеются неблагополучные территории и регистрируются случаи заболевания людей (приложение 2). **При выезде в эти страны требуется обязательное проведение профилактических прививок, являющихся единственной мерой предупреждения этого опасного заболевания. Однократная прививка проводится не позднее, чем за 10 дней до выезда, иммунитет сохраняется в течение 10 лет, после чего проводится повторная прививка.**

Без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки выезд в неблагополучные страны запрещается.

ЛИХОРАДКИ ЭБОЛА, ЛАССА, МАРБУРГ

Природно-очаговые инфекции, 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 17 дней.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Хроническая медленная вирусная инфекция, скрытый период которой составляет от нескольких месяцев до 10 и более лет. Основными путями передачи инфекции являются: половой, парентеральный (при использовании загрязненных кровью медицинского инструментария и шприцев при введении наркотиков), донорские органы и ткани от больных ВИЧ-инфекцией. Это особенно необходимо знать при выезде в страны, где еще не налажена система контроля за донорской кровью, и существует опасность использования нестерильного медицинского инструментария при оказании медицинской помощи, особенно в стоматологии. Заразившись ВИЧ-инфекцией, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, может инфицировать своих половых партнеров. Конечной стадией течения ВИЧ-инфекции является СПИД -синдром приобретенного иммунодефицита человека, 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, грибковые заболевания.

Для профилактики заражения ВИЧ-инфекцией Вам необходимо позаботиться о запасе одноразовых шприцев и презервативов, перед выездом посетить стоматолога.

МАЛЯРИЯ

Тяжелое паразитарное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом. Заражение происходит при укусах малярийных комаров.

Известны 4 формы малярии, из которых наиболее тяжелая - тропическая, распространенная в странах Африки. Инкубационный период -от 7 дней до 1 месяца при тропической малярии и до 3 лет при других формах. **Симптомы - повышение температуры, озноб, сильное потоотделение, головная боль, слабость. При тропической малярии без проведения своевременного лечения возможен смертельный исход в очень короткий срок от начала заболевания.**

С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомаларийные препараты. **Прием препаратов надо начинать за 1 неделю до выезда в зарубежные страны, продолжать весь период пребывания и 1 месяц после возвращения.**

ПАЗИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Широкое распространение в тропических и субтропических странах имеют опасные для здоровья и другие паразитарные заболевания, заражение которыми возможно через фрукты, овощи и зелень, мясо, рыбу и морепродукты. Личинками некоторых глистов можно также заразиться при контакте с почвой и купании в пресных водоемах через неповрежденную кожу, а через укусы кровососущих насекомых - глистными заболеваниями, 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 (приложение 3).

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

При возвращении из путешествия, на борту самолета Вам могут предложить заполнить "Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа", в которой необходимо указать четким почерком точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, рабочий и домашний телефоны. Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемиологических мероприятий при возникновении очага карантинных инфекций. При пересечении границы, Вы должны способствовать личному досмотру, а также досмотру приобретенных Вами вещей, особенно из меха и кожи, 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. **Вам необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3 лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что Вы были в "тропиках".**

Помните Ваше здоровье в Ваших руках!