

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ: ПАМЯТКА ВЫЕЗЖАЮЩИМ В ЗАРУБЕЖНЫЕ СТРАНЫ

Зарубежные путешествия всегда несут риск заражения инфекционными болезнями: как экзотическими для нашей страны, так и повсеместно распространёнными. В последние десятилетия в связи с ростом туристических потоков, зарубежных выездов россиян с целью ведения бизнеса, лечения и др. *число завозных случаев инфекционных болезней значительно возросло.* Зарегистрированы десятки случаев завозов в Российскую Федерацию энтеровирусной инфекции, острых кишечных инфекций, прежде всего вирусных; инфекций, передаваемых комарами (малярия, лихорадка денге, лихорадка Западного Нила и др.). Отмечены единичные, но тяжёлые случаи заражения наших соотечественников за рубежом лептоспирозами, мелиоидозом, в том числе со смертельным исходом.

Увеличивается вероятность завоза особо опасных инфекций, способных к быстрому распространению среди населения: холеры, чумы, оспы обезьян, болезней, вызванных вирусами Эбола и Марбург.

Анализ случаев завоза инфекционных болезней в Россию из-за рубежа показывает: чаще всего причиной заражения является несоблюдение личной гигиены и нарушение элементарных требований, предъявляемых к путешественникам местными властями.

Как обезопасить себя и своих близких? Как повысить свои шансы вернуться из дальнего путешествия без «сюрпризов» для здоровья?

Прежде всего, перед выездом в конкретную страну необходимо уточнить, какие инфекции там распространены, способы их профилактики. Эту информацию может предоставить туристическая фирма или турагентство. При въезде в ряд стран Африки и Латинской Америки требуется сертификат о вакцинации против жёлтой лихорадки – тяжёлой вирусной инфекции, передаваемой через укусы комаров. Иногда целесообразно заблаговременное начало приёма препарата для профилактики малярии. Перед выездом запаситесь репеллентами, кожным антисептиком, соберите «аптечку».

Значительно снизить вероятность инфекционных заболеваний и пищевых отравлений позволяет соблюдение простых правил поведения и личной гигиены.

Чистые руки. Чаще мойте руки проточной водой с мылом – обязательно перед приёмом пищи, после туалета, посещения людных мест. Если нет возможности вымыть руки, используйте кожный антисептик.

Вода. Употребляйте только кипячёную или бутилированную воду. Избегайте напитков со льдом – часто для приготовления льда используют некипячёную воду, содержащую опасные микроорганизмы или яйца гельминтов.

Пища. Фрукты, ягоды, овощи необходимо мыть под проточной водой или обдавать кипятком. Избегайте «уличной кухни», «экзотических» блюд, приготовленных из продуктов неизвестного происхождения, недостаточно

термически обработанных (мясо, рыба) или не подлежащих термической обработке (салаты, морепродукты). *Употребление в пищу мяса, внутренних органов грызунов, летучих мышей, других диких животных смертельно опасно!*

Купание и пляжи. Почва и песок «диких» тропических пляжей часто загрязнены яйцами паразитических червей. Болезнетворные бактерии, вирусы и простейшие прекрасно сохраняются и даже размножаются в тёплой воде рек и озёр. В солёной воде океанов могут длительно сохранять жизнеспособность возбудители холеры и других кишечных инфекций. Поэтому купаться следует только на территории оборудованных для туристов пляжей. Случайное заглатывание воды открытых водоёмов может привести к заражению холерой, другими кишечными инфекциями. Особенно опасны купание и сплавы по тропическим рекам, сопряжённые с повреждением кожных покровов (риск заражения лептоспирозами, мелиоидозом, столбняком и др.).

Укусы кровососущих членистоногих. Пользуйтесь репеллентами. Не посещайте непредназначенные для туристов места с дикой растительностью, являющиеся местами обитания клещей. Влажные и заболоченные территории благоприятны для выноса комаров и москитов – переносчиков малярии и «комариных» лихорадок.

Дикие и домашние животные. Многие животные в тропических странах (собаки и другие хищные, летучие мыши и крыланы, обезьяны, копытные) могут быть носителями тяжёлых, нередко смертельных, инфекций. Грызуны и насекомоядные являются носителями чумы, туляремии, геморрагических лихорадок и многих других болезней. *Не пытайтесь кормить, гладить, играть с животными! Не прикасайтесь к животным, особенно ослабленным и павшим!*

Раны, повреждения кожи и слизистых. Любые повреждения кожи и слизистых необходимо немедленно обработать антисептиком. При получении ран загрязнёнными предметами, попадании почвы, земли, грязной воды в рану, на повреждённую кожу или слизистые – следует немедленно обработать антисептиком, промыть проточной водой и обратиться к врачу.

Если в течение месяца после зарубежной поездки вы ощутили слабость, отметили подъём температуры тела, другие проявления интоксикации, рвоту, жидкий стул, кашель, боли в груди, животе или мышцах, сыпь, другие патологические элементы на коже или слизистых, иные признаки инфекционного заболевания – *необходимо ограничить контакты с окружающими, вызвать врача на дом или обратиться за скорой медицинской помощью.*

Крайне важно сообщить медицинскому работнику о сроках вашего путешествия и обстоятельствах, при которых вы могли заразиться.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением и не затягивайте обращение к врачу! Это приведёт к ухудшению состояния и риску смертельного исхода, а также увеличит вероятность заражения окружающих, прежде всего ваших родных и близких.

Путешествуйте с умом и оставайтесь здоровыми!