

Памятка для выезжающих за рубеж

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, необходимости и возможности проведения профилактических прививок, приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней. Для этого Вам рекомендуется пройти медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и малолетним детям.

При выезде в страны, неблагополучные по **желтой лихорадке**, следует сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации в соответствии с Международными медико-санитарными правилами.

Желтая лихорадка передается комарами, заразиться можно как в природных условиях, так и в городах. 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.

Эндемичными по желтой лихорадке являются 32 страны Африки и 12 стран Южной Америки. Прививка - единственная мера предупреждения этого опасного заболевания. Однократная прививка, которая проводится не позднее, чем за 10 дней до выезда. Иммуитет сохраняется в течение 10 лет, после чего проводится повторная прививка.

Выезжая в страны, неблагополучные по **малярии** - страны Африки, Юго-Восточной Азии, Латинской Америки, необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

Малярия – это тяжелое паразитарное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом. Заражение происходит при укусах малярийных комаров. Основные симптомы заболевания - повышение температуры, озноб, сильное потоотделение, головная боль, слабость.

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.

В связи с регистрацией в зарубежных странах таких инфекционных болезней, как:

Брюшной тиф (встречается на всех континентах, из республик ближнего зарубежья наибольшая заболеваемость в Казахстане, Азербайджане, Таджикистане, Туркмении)

Вирусный гепатит А (распространен в большинстве стран Азиатского, Африканского и Южно-Американского континентов),

Менингококковая инфекция (страны Центральной Африки, Южной Америки, в Китае),

целесообразно заранее сделать профилактические прививки против указанных инфекций.

Перед путешествием рекомендуется уточнить в лечебном учреждении по месту жительства, привиты ли Вы против инфекционных заболеваний, включенных в российский Национальный календарь (дифтерия, коклюш, столбняк, корь, эпидемический паротит, краснуха, вирусный гепатит В, полиомиелит). Особенно это важно для детей. Если подошел срок очередной ревакцинации, рекомендуется ее получить до поездки.

Мероприятия личной профилактики заболеваний включают:

- **защиту от укусов комарами (ношение защитной одежды, засетчивание окон, применение репеллентов).**
- **для питья рекомендуется использовать бутилированную или кипяченую воду, напитки, соки промышленного производства;**
- **для мытья фруктов и овощей следует использовать только безопасную воду кипяченую или бутилированную воду;**
- **купаться следует только в специально-отведенных для этого местах или в бассейнах. Не следует лежать на пляже без подстилки.**
- **не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев.**
- **следует строго соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом.**
- **не употреблять сырые и недостаточно термически обработанных пищевые продукты (мясо, рыба, морепродукты);**
- **при возникновении лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля, сыпи на кожных покровах и слизистых Вам следует немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания.**

ПОМНИТЕ: ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!