

## **Памятка гражданам, выезжающим в страны, неблагополучные по особо опасным инфекциям**

В последние годы россияне все чаще выезжают за рубеж в деловые и туристические поездки. Необходимо отметить, что в разных странах мира существует опасность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, представляющими серьезную угрозу для здоровья человека. Предлагаем вам необходимую информацию об эпидемической ситуации и соблюдать в период подготовки к путешествию, во время пребывания за границей, а также после возвращения из поездки.

### **Подготовка к путешествию**

Перед тем как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние здоровья позволяет вам пребывать в той или иной стране. Перед поездкой необходимо пройти медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием к рекомендациям медиков следует отнестись страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам и родителям с малолетними детьми. Обращаем ваше внимание на то, что 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.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против этого заболевания (без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки въезд в неблагополучные по этому заболеванию страны запрещается). 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, сердечнососудистые 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.

### **Общие положения**

Прибывшие из стран умеренного климата нуждаются в адаптации к тропическим и субтропическим климатическим условиям. Для предупреждения солнечного и теплового удара рекомендуем 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 и слюна попала в ранку или на кожу, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом и немедленно обратитесь к врачу для проведения прививки против бешенства и столбняка.

Также 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. 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, не имеющих ветеринарные документы (свидетельство).

#### 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 пологам.

#### Организация питания

Питание должно быть обеспечено на объектах (рестораны, кафе, бистро и т.д.), имеющих лицензию и использующих продукты гарантированного качества.

Допускается приобретение пищевых продуктов, имеющих сертификаты 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.

По возвращении из путешествия в случае возникновения 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 по 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!**