

Памятка туристам по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний на отдыхе

Лето - время отпусков и путешествий! Перед тем, как отправиться в путешествие, обязательно поинтересуйтесь об эпидемиологической ситуации в стране, куда предстоит Ваш выезд. Информацию можно получить как в туристической фирме, которая организует поездку, так и на официальном сайте посольства страны, которую Вы собираетесь посетить.

В странах Африки, Южной и Юго-Восточной Азии, бассейна Карибского моря, Океании с экваториально-тропическим климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации. Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выплуду насекомых и гельминтов.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем.

Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.

Кроме того, в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:

- употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;
- употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- в случае необходимости приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;
- овощи и фрукты мыть безопасной водой;

- перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
- в целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), а также в помещениях обязательно засетчивать окна и двери.

В соответствии с положениями Международных медико-санитарных правил (2005г.)

Желтая лихорадка остается единственным заболеванием, требующим проведения вакцинации при въезде в страны, в которых существует риск заражения желтой лихорадкой. Это вирусное заболевание, также передающееся человеку через укус комаров.

Источник инфекции - больной человек (инкубационный период - 3-6 суток).

Заболевание начинается остро, температура тела за 1 - 2 дня повышается до 39 – 40°C, затем наступает короткий период ремиссии, вслед за которым развивается гепатонепфротоксическая стадия с геморрагическими проявлениями (кровотечения из носа и дёсен, "чёрная" рвота).

Меры профилактики: Профилактическая вакцинация против желтой лихорадки лиц, направляющихся в эндемичные по данной инфекции страны, является единственным и самым надежным средством предупреждения заболевания.

Иммунитет после введения вакцины против желтой лихорадки вырабатывается через 10 дней и продолжается пожизненно. Вакцинации подлежат взрослые и дети с 9-месячного возраста. Лица, подвергшиеся вакцинации, получают Международное свидетельство о вакцинации или профилактике.

Лихорадка Денге - это вирусное заболевание, также передающееся человеку через укус комаров.

Источник инфекции - больной лихорадкой Денге человек или обезьяны (инкубационный период от 3 до 15 суток).

Механизм передачи инфекции – трансмиссивный (через укус комара).

Клинические признаки - по клиническому течению различают лихорадочную и геморрагическую формы. Обычно, среди полного здоровья, появляются озноб, боли в спине, крестце, позвоночнике, суставах (особенно коленных). Лихорадка наблюдается у всех больных, температура тела быстро повышается до 39 - 40°C, отмечается резкая адинамия, анорексия, тошнота. К концу 3 суток температура падает. Ремиссия длится 1-3 дня. Затем снова повышается температура тела, спустя 2-3 дня температура тела понижается. Общая длительность лихорадки 2-9 дней. Характерный симптом – экзантема (обильная сыпь, которая появляется сначала на туловище, затем на

конечностях, оставляя после себя шелушение). При геморрагической форме появляются кровоизлияния.

Меры профилактики - использование репеллентов, засетчивание окон.

При возвращении с отдыха в случае повышения температуры необходимо информировать врача о факте пребывания в стране с тропическим климатом.

Болезнь, вызванная вирусом Зика - вирус Зика передается людям в тропических регионах через укусы зараженных комаров рода *Aedes*. Обычно комары рода *Aedes* кусают в дневное время, пик их активности приходится на раннее утро, конец дня и вечер. Возможна также передача вируса Зика половым путем.

Инкубационный период - от 3 до 12 дней.

Клинические признаки - сыпь, возникающая на лице и туловище, а затем распространяющаяся на другие части тела, конъюнктивит, головная боль, боли в суставах и спине, возможны также ощущение усталости, незначительное повышение температуры, озноб. Заболевание длится около недели (от 2 до 7 дней). В большинстве случаев заболевание протекает без симптомов и только в одном из четырех-пяти случаев развивается клиническая симптоматика. Вирус сохраняется в течение более чем 2-х недель в семенной жидкости после выздоровления. Не исключена передача гемотрансфузионным путем и от матери к плоду (вертикальный). Существуют сведения о том, что вирус способен проникать через плаценту и инфицировать плод.

Меры профилактики: Основным способом профилактики вирусной инфекции Зика является защита от укусов комаров.

Лихорадки Эбола, Ласса, Марбург - природно-очаговые инфекционные болезни, источниками возбудителей 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 21 дня.

Меры предосторожности - при выезде в страны, пораженные геморрагической лихорадкой Эбола, в случае необходимости рекомендуется использовать защитные маски и воздержаться от посещения мест массового скопления людей и контактов с больными людьми с высокой температурой;

При появлении симптомов заболевания необходимо надеть маску и незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

По возвращении домой в межэпидемический период при появлении лихорадки, других симптомов упомянутых заболеваний необходимо своевременно обратиться к врачу, предоставив информацию о посещенных странах и сроках пребывания.

Малярия – тяжелое инфекционное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом. Известны 4 формы малярии, наиболее опасной является тропическая малярия, которая при позднем обращении к врачу может привести к смертельному исходу.

Инкубационный период – от 7 до 30 дней при тропической и до 3-х лет при других формах. Симптомы – повышение температуры, озноб, сильное потоотделение, головная боль, слабость.

При тропической малярии без проведения своевременного специфического лечения возможен летальный исход.

С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомаларийные препараты. Прием препаратов следует начинать за 2 недели до выезда в «тропики», продолжать весь период пребывания и в течение 1 месяца после возвращения. Выбор препарата зависит от страны пребывания, доза определяется врачом.

Необходимо помнить, что во время пребывания в стране неблагоприятной по малярии и в течение 3-х лет после возвращения на родину при любом повышении температуры следует немедленно обращаться за медицинской помощью и сообщить врачу, что Вы были в «тропиках».

Холера продолжает оставаться приоритетной проблемой мирового здравоохранения в связи с ее глобальным распространением и существованием во многих странах.

Источник инфекции - больной человек.

Инкубационный период – от нескольких часов до 5 дней.

Основной путь распространения - через инфицированную воду, продукты питания. Из водоемов возбудитель холеры может попасть при заглатывании воды во время купания. Заражение возможно через посуду, овощи и фрукты, вымытые сырой водой, через продукты, которые не подвергаются тепловой обработке - студни, салаты, и через загрязненные предметы, особенно, белье больного.

Клиническими признаками холеры являются: обильная потеря организма с поносом и рвотой жидкости и солей. Быстрое обезвоживание организма опасно для жизни.

Меры профилактики - для питьевых целей, мытья фруктов и овощей использование бутилированной или кипяченой воды, важно воздержаться от

использования льда для охлаждения различных напитков, купаться в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, не глотать воду, не употреблять сырые и недостаточно термически обработанные продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д), не покупать пищевые продукты у уличных и других случайных торговцев, тщательное мытье рук, особенно перед приготовлением пищи.

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.

Инкубационный период – 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.

Меры предосторожности. Для предотвращения заражения чумой при нахождении путешественников на территории природного очага чумы следует избегать контактов с живыми и павшими грызунами, места размещения стоянок групп выбирать так, чтобы вблизи них не было грызунов, места расположения палаток необходимо обрабатывать инсектицидом, а одежду - репеллентом.

Корь.

Ситуация по кори в странах европейского региона в текущем году остается неблагоприятной. По данным Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения высокая заболеваемость корью (вплоть до летальных исходов) регистрируется: в Румынии, Италии, Украине, Германии, Таджикистане, Англии, Франции, Бельгии. Вспышки кори также зарегистрированы в Австрии, Болгарии, Боснии, Чехии, Греции, Польше, Португалии и др.

Принимая во внимание высокую контагиозность коревой инфекции, высокий риск возникновения осложнений после перенесенного заболевания, Роспотребнадзор рекомендует всем не привитым против кори лицам сделать прививку против этой инфекции и учитывать ситуацию по кори в Европейском регионе при планировании поездок.

Паразитарные 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 продукты моря. 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.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

При возвращении из путешествия, на борту самолета Вам могут предложить заполнить «Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа», в которой необходимо указать точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, рабочий и домашний телефоны. Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий при возникновении очага карантинных инфекций.

При пересечении границы, Вы должны способствовать личному досмотру, а также досмотру 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 первых признаках ухудшения самочувствия, следует обращаться за медицинской помощью. Если симптомы заболевания появились уже после возвращения домой, то нужно незамедлительно обратиться к врачу и сообщить о стране пребывания.

Щёлковский территориальный отдел Управление Роспотребнадзора по Московской области предлагает учитывать данную информацию при планировании поездок.

Для информации сообщаем, что с **08 июля по 22 июля 2019г.** в Управлении Роспотребнадзора по Московской области можно получить тематические консультации **«по туристическим услугам и инфекционным угрозам за рубежом»** по телефону «горячей линии» единого консультационного центра 8-800-555-49-43 (круглосуточно), у специалистов отдела защиты прав потребителей по телефону 8(498) 684-48-03, по инфекционным угрозам за рубежом - по телефону 8(495)586-12-23.

Специалисты Щёлковского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области проводят консультирование граждан по телефону 8 (496) 566-43-11 (в рабочие дни с 10:00 до 13:00 и с 13:45 до 17:00).