

Рекомендации для граждан, совершающих международные поездки

Лето – это очень красивая пора года, пора отдыха, загара, путешествий. Солнце, пляж, море, красивые экзотические южные страны, красивая одежда и не только. А для того, чтобы хорошо отдохнуть, с пользой для своего организма, набраться сил на предстоящий период холодного времени года, необходимо помнить и знать:

1. Климат особенно южных стран – Ближнего Востока, Юго-Восточной Азии, Африки, Южной Америки, Океании значительно отличается от климата нашей страны, соответственно и в этих странах присутствуют возбудители, которые отсутствуют в нашей стране и против которых у нас нет естественного иммунитета и наши граждане поэтому более подвержены риску заражения и инфицирования чем местные жители.

2. Перелет в дальние страны вызывает необходимость адаптации организма и это серьезная встряска организма, которая также значительно ослабляет защитные силы.

3. Необходимо к поездкам на отдых готовиться заблаговременно: пройти медицинское обследование, подлечить зубы и другие «болячки», поскольку каждый явный, или скрытый, очаг инфекции может создать серьезную проблему и путешествие из отдыха превратится в головную боль в прямом и переносном смысле.

4. Необходимо обязательно уточнить актуальную информацию (у туроператоров и в консульствах) о заболеваниях и мерах их профилактики в регионах и странах куда вы направляетесь, в том числе, и прежде всего, в отношении прививок.

5. При выезде в страны неблагополучные по желтой лихорадке Вы должны сделать профилактическую прививку в учреждении здравоохранения «Центральная районная поликлиника № 19 г. Минска» (пр. Независимости, 119, тел. 267-07-22) и получить свидетельство международного образца о вакцинации против желтой лихорадки. В этой же поликлинике Вы можете получить полную информацию о требованиях к вакцинации во всех странах мира.

6. Всемирная организация здравоохранения при поездке в южные страны рекомендует проводить вакцинацию против гепатита А, брюшного тифа, гепатита В, бешенства, менингококковой инфекции, японского энцефалита, дифтерии и столбняка.

7. Все лица, совершающие поездки за рубеж, должны быть привиты в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, в том числе против вирусного гепатита В, кори, краснухи, эпидпаротита, полиомиелита, дифтерии, коклюша, столбняка.

8. В странах Ближнего Востока, в частности Саудовской Аравии, регистрируется заболеваемость коронавирусом ближневосточного респираторного синдрома. Основным источником заражения считаются верблюды, поэтому основной метод профилактики – избегать контакты с верблюдами и не употреблять не подвергнутые тепловой обработке продукты питания – мясо, молоко и др. В группе риска по тяжести течения заболевания коронавирусом, лица с диабетом, почечной недостаточностью, хроническими болезнями легких и ослабленным иммунитетом.

9. В странах Юго-Восточной Азии регистрируется заболеваемость различными вирусами птичьего гриппа, прежде всего А(Н7N9), и основной метод профилактики – не посещать рынки живой птицы и не употреблять не подвергнутые тепловой обработке продукты питания. Передача от человека к человеку остается низкой.

10. В странах Западной Африки (Гвинея, Либерия и Сьерра-Леоне) сохраняется опасность заражения лихорадкой Эбола, в Нигерии в настоящее время регистрируется заболеваемость другой геморрагической лихорадкой – лихорадкой Ласса. Основной метод профилактики не посещать сельские районы этих стран и, опять-таки, не употреблять не подвергнутые тепловой обработке продукты питания.

11. На сегодняшний день передача вируса Зика была документально подтверждена в общей сложности в 61 стране и территории. Активно вирус распространяется в 38 странах и

территориях. Шесть стран также сообщили об инфицировании на местном уровне в отсутствие комаров-переносчиков, скорее всего, в результате передачи половым путем. Особенно неблагополучна Бразилия и другие страны Южной Америки.

Вирус Зика в основном передается через укусы зараженных комаров, но инфекция может также передаваться через половой контакт.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует следующие профилактические меры в отношении этой инфекции:

- в районах, где происходит передача вируса Зика мужчинам и женщинам следует практиковать более безопасный секс (включая постоянное использование презервативов) или воздерживаться от секса для предотвращения инфекции, вызванной вирусом Зика, ВИЧ, других инфекций, передаваемых половым путем, и нежелательной беременности.
- все лица, совершающие поездки, включая беременных женщин, в районы, где происходят случаи местного приобретения инфекции Зика, должны принимать защитные меры от укусов комаров, такие как:
 - ношение одежды (предпочтительно светлой), закрывающей как можно больше поверхности тела;
 - использование репеллентов: репелленты можно наносить на открытые участки кожи или одежду, они должны содержать ДЭТА (диэтилтолуамид) или Икаридин;
 - сон под противомоскитными сетками, особенно в ночное время, когда комары наиболее активны;
 - использование физических барьеров, таких как завесы или обработанные сетематериалы на окна и двери;
 - выявление и уничтожение потенциальных мест размножения комаров путем опорожнения, мытья или закрывания емкостей, которые могут вмещать даже небольшое количество воды, таких как ведра, цветочные горшки и шины.

12. Общие универсальные правила, которые просты и уже давно подтвердили свою эффективность для всех регионов:

- употреблять в путешествиях 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 и обдавать кипятком;
- 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.

Знание и соблюдение этих и других правил значительно снизит риск заражения во время отдыха.