

Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние здоровья позволяет выехать в ту или иную страну. Для этого до планируемой поездки следует посетить участкового врача поликлиники по месту жительства и получить его рекомендации относительно пребывания за рубежом. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой следует сформировать и иметь при себе аптечку первой помощи, которая поможет при легких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Перед путешествием необходимо потребовать от туроператорской или турагентской организации актуальную информацию о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики.

Рекомендуется при выезде в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, сделать профилактические прививки против: желтой лихорадки, гепатита А, гепатита В, полиомиелита, дифтерии и столбняка, кори и краснухи.

Во время путешествия в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, необходимо соблюдать определенные правила проживания, питания и культурного отдыха.



Профилактика холеры и других кишечных инфекций.

Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией.

Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества. Для питья следует употреблять только гарантированно безопасную воду и напитки (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества). Нельзя употреблять лед для охлаждения напитков.

Овощи и фрукты необходимо мыть кипяченой или бутилированной водой и обдавать кипятком.

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 можно приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдать температурный режим их хранения. Категорически запрещается употреблять продукты после истечения срока их годности.

Не следует брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и др. кулинарные изделия с коротким сроком годности).

Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук.

Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание разрешается только в бассейнах и специальных водоемах, при купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

Профилактика инфекционных заболеваний, связанных с укусами насекомых-переносчиков (желтая лихорадка, лихорадка Денге, лихорадка Зика, малярия и др).

Большинство кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками ряда инфекционных и паразитарных заболеваний. Для предупреждения заражения во время отдыха необходимо избегать контактов с ними и соблюдать следующие защитные меры:

устройство оконных противомоскитных сеток, защитных пологов;

использование одежды с длинными рукавами, обработка кожных покровов и одежды репеллентами;

использование инсектицидов, фумигаторов;

надлежащая утилизация твердых отходов и уничтожение искусственных, сделанных человеком, сред обитания переносчиков (искусственных мелких водоемов);

хранение запасов воды в закрытых емкостях.



Желтая лихорадка – вирусная инфекция, передающаяся человеку через укус комаров рода *Aedes* и рода *Haemagogus*.

Профилактическая вакцинация против желтой лихорадки является самым надежным средством предупреждения заболевания.

Желтая лихорадка остается единственным заболеванием, требующим проведения вакцинации при въезде в страны, в которых существует риск заражения данной инфекцией. После иммунизации выдается Международное свидетельство о вакцинации против данной инфекции. Лица, совершающие поездку, у которых имеется Международное свидетельство, не считаются подозрительными на заражение, если даже они прибыли из неблагополучного района по желтой лихорадке, определенного ВОЗ. Лица, совершающие поездку, у которых отсутствует Международное свидетельство, въезжающие на территории стран, где имеются переносчики желтой лихорадки, а также совершающие поездки из стран, имеющие риски передачи желтой лихорадки, могут быть подвергнуты карантину на период инкубационного периода или иным профилактическим мерам, вплоть до отказа во въезде в страну. Предъявлять сведения о проведении вакцинации транзитным пассажирам, находящимся в аэропорту менее 12 часов, не требуется.

Республика Беларусь при въезде иностранных граждан не требует обязательного предъявления данного сертификата.

Выезжающим на отдых

Иммунитет после введения вакцины против желтой лихорадки вырабатывается через 10 дней после прививки и сохраняется в течение всей жизни. Вакцинации подлежат взрослые и дети с 9-месячного возраста.

Прививки против желтой лихорадки проводятся централизованно на базе 19 районной поликлиники г. Минска, Гродненской областной инфекционной больницы. Вакцинация проводится после предъявления справки установленного образца, выданной врачом организации здравоохранения по месту жительства гражданина, об отсутствии противопоказаний к вакцинации.

Профилактика бешенства, сибирской язвы, чумы.

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Особенно следует избегать контакта с дикими либо безнадзорными животными! Если при контакте с животным получен укус, оцарапывание или просто ослонение кожных покровов и слизистых оболочек, необходимо тщательно промыть эту часть тела водой с мылом и немедленно обратиться к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

В целях профилактики указанных инфекций не рекомендуется приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.

Для предупреждения заражения чумой важно избегать укусов насекомых (блох), являющихся переносчиками данной инфекции и проводить мероприятия по борьбе с насекомыми. На территории природных очагов чумы запрещаются ночевки вблизи нор грызунов.

Профилактика Ближневосточного респираторного синдрома коронавируса (БВРС-КоВ).

Человек может заразиться БВРС-КоВ при контакте с животными (верблюдами), продуктами животного происхождения, а также человеком, являющимся источником инфекции.

Для предупреждения заражения следует:

избегать мест большого скопления людей и прямого контакта с лицами, имеющими признаки ин-

фекционного заболевания (лихорадка, респираторные проявления) и не использовать их личные вещи;

соблюдать правила пищевой гигиены. Не следует пить сырое верблюжье молоко и употреблять в пищу мясо, не прошедшее надлежащей тепловой обработки;

избегать контактов с верблюдами;

тщательно соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом и использовать дезинфицирующие средства для рук;

стараться по возможности не касаться грязными руками глаз, рта и носа;

соблюдать «этикет кашля» (при кашле и чихании закрывать нос и рот носовым платком (салфеткой)).

Во время пребывания в любой стране важно избегать контакта с лицами, имеющими симптомы инфекционных заболеваний (лихорадка, кашель, одышка, сыпь, рвота, диарея и др.).

Если после возвращения из путешествия возникло лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель, одышка, сыпь на кожных покровах и слизистых, а также иные жалобы на состояние здоровья следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу о факте пребывания в той или иной стране. Необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в организацию здравоохранения и сообщать врачу о пребывании в «тропиках».

Соблюдение гражданами, выезжающими в зарубежные страны, мер личной безопасности и профилактики заболеваний, поможет сохранить санитарно-эпидемиологическое благополучие населения в Республике Беларусь.

