Памятка для граждан выезжающих в зарубежные поездки

Выезжая за рубеж и покидая привычные и знакомые условия человек ожидает получить множество новых впечатлений, для того чтобы впечатления были лишь приятными в зарубежной поездке обязательно следует учитывать риск инфекционного заболевания и принимать меры по профилактике. Инфекционные и паразитарные болезни передаются через воду, загрязненные продукты питания, укусы комаров и иных кровососущих насекомых (блох, слепней, москитов, мошек, клещей), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем.

За границей можно встретить как имеющие распространение на территории России заболевания, например - столбняк, вирусные гепатиты, так и экзотические тропические инфекции, которые сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению. Учитывать нужно наличие в странах с жарким климатом ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

К поездке нужно готовиться заранее, следует до выезда уточнить у туроператоров или территориальных органах Роспотребнадзора сведения об эпидемиологической ситуации в стране (а если эта страна большая как Китай, Индия или Бразилия то и в конкретном регионе страны), при покупке туристической путевки - проверить наличие и объем медицинской страховки.

Далее следует проанализировать риски которые можно устранить или снизить еще до выезда: при выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, необходимо пройти вакцинацию против этой инфекции в специализированном учреждении и получить международное свидетельство о вакцинации; выезжая в страны, неблагополучные по малярии, следует получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения; если в стране выезда имеется широкое распространение таких инфекционных болезней как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция, рекомендуется сделать профилактические прививки против указанных инфекций. При проведении вакцинации следует учитывать срок формирования иммунитета после проведенной прививки – около 2 недель.

Уже находящимся за рубежом рекомендуется следующие меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания: При питании и водопользовании: употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены; использовать для питья только безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода); мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке; не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями вне организованных мест питания; мясные и рыбные продукты хранить в холодильнике; овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком.

Соблюдать правила личной и общественной гигиены: перед едой следует тщательно мыть руки с мылом; при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот; не контактировать с животными (дикими и домашними); помнить о том, что животное, пришедшее к человеку наверняка больное; - не брать чужую одежду, расчески, обувь.

В целях защиты от укусов насекомых применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), а также: в вечернее и ночное время, а также при нахождении в лесу и местности с высокой растительностью носить длинные брюки и высокие носки, одежду с длинными рукавами; в помещениях обязательно засетчивать окна и двери; при обнаружении в помещении насекомых следует обработать стены и потолок инсектицидным аэрозолем или применить электрический фумигатор.

В случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений, а также при появлении любых признаков инфекционного заболевания (повышенная температура тела, расстройство стула, сыпь, боль (в животе, горле и т.д.) необходимо обратиться за медицинской помощью.

Если Вы заболели возвращении из заграничной поездки в случае ухудшения состояния здоровья в течении месяца, следует обратиться к врачу, обязательно сообщив ему о маршруте путешествия.