



### **Памятка для людей, выезжающих в туристические поездки**

В странах Евразии, Африки, Южной Америки, 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 заболеваний 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 обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и санитарной охраны территории Российской Федерации при планировании отдыха в преддверие туристического сезона **важно заблаговременно** уточнять в территориальных органах Роспотребнадзора и у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания.

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 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.

В случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений следует немедленно обратиться к врачу.



### **Памятка по Конго - Крымской геморрагической лихорадке (далее – ККГЛ)**

ККГЛ - острое инфекционное заболевание человека, вызываемое вирусом геморрагической лихорадки Крым-Конго. Заболевание характеризуется лихорадкой, выраженной интоксикацией и множественными кровоизлияниями.

ККГЛ является эндемической в Африке, на Балканах, на Ближнем Востоке и в Азии, в странах к югу от 50-й параллели северной широты.

Вирус передается людям, в основном, от клещей и домашнего скота. Передача от человека человеку может происходить в результате тесного контакта с кровью, выделениями, органами или другими жидкостями организма инфицированных людей.

Инкубационный период\* - 14 суток (от 1 до 14 суток, чаще всего 2 - 7 суток).

Основные признаки: Заболевание начинается остро, с ознобом, температура в первый же день достигает 39-40<sup>o</sup>C. Резкая гиперемия лица, шеи, верхних отделов грудной клетки, зева. Затем присоединяется геморрагическая сыпь на животе, боковых поверхностях грудной клетки, в области плечевого пояса, нередко на спине, бедрах, предплечье, носовые кровотечения.

Меры профилактики: использование репеллентов.



### **Памятка по желтой лихорадке**

Желтая лихорадка - вирусное заболевание, передающееся человеку через укус комаров. Природным резервуаром желтой лихорадки являются обезьяны.

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

Клинические признаки- заболевание начинается остро, температура тела за 1 - 2 дня повышается до 39 - 40оС, затем наступает короткий период ремиссии, вслед за которым развивается гепатоневротоксическая стадия с геморрагическими проявлениями.

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

Вакцины против желтой лихорадки обеспечивают защиту от инфекции по истечении 10 дней после проведения прививки и устойчивый пожизненный иммунитет после однократной вакцинации (приложение 7 ММСП (2005 г.), вступившее в силу 2 июля 2015 года). Вакцинации подлежат взрослые и дети с 9-месячного возраста.

В соответствии с требованиями ММСП (2005г.) лица, подвергшиеся вакцинации, получают международное свидетельство о вакцинации или профилактике. Свидетельства о вакцинации являются действительными только в тех случаях, если применяемая вакцина разрешена ВОЗ.

Свидетельство о вакцинации полностью заполняются на английском или французском языках. В дополнение они могут быть заполнены на русском языке. На свидетельстве обязательно проставляется штамп учреждения, где проведена процедура.

В случаях имеющих противопоказаний к проведению вакцинации врач-клиницист должен изложить имеющуюся причину медицинского отвода на английском или французском языках. Свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки действительно в течение всей жизни вакцинированного лица и вступает в силу через 10 дней после даты вакцинации.

Лица, совершающие поездку, у которых имеются свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки, не считаются подозрительными на заражение, если даже они прибыли из неблагополучного района по желтой лихорадке, определенному ВОЗ.

Лица, совершающие поездку, у которых отсутствуют свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки, въезжающие на территорию стран, где присутствуют переносчики желтой лихорадки, совершающие поездки из стран, имеющие риски передачи желтой лихорадки, могут быть подвергнуты карантину на период инкубационного периода (шесть дней), медицинскому обследованию или иным профилактическим мерам, вплоть до отказа во въезде в страну, в соответствии со статьей 31 Международных медико-санитарных правил (2005г).

В Нижнем Новгороде вакцинацию против желтой лихорадки можно сделать в ООО «Формед –НН», ООО «Медицинский центр лечения и профилактики «Здоровье»



### **Памятка по холере**

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.

#### **Рекомендации для всех туристов:**

В настоящее время существует три пероральные вакцины против холеры, прошедшие предварительную квалификацию ВОЗ: Dukoral, Shanchol, Euichol. Ducoral обеспечивает приблизительную защиту на 65% от холеры на 2 года, остальные – до 5 лет с момента вакцинации. (Ни одна страна не требует для въезда подтверждения противохолерной вакцинации, и в международном сертификате вакцинаций больше не имеется графы для регистрации противохолерной вакцинации).

Тем не менее, ввиду того, что эти вакцины не дают стопроцентную защиту, необходимо всегда соблюдать основные гигиенические **меры предосторожности:**

-Не употреблять воду для питья и для бытовых целей (мытья овощей, фруктов, игрушек и других предметов) из случайных источников. Пейте только кипяченую или дезинфицированную хлором, йодом или другими соответствующими средствами питьевую воду. Средства для дезинфекции воды, как правило, продаются в аптеках. Такие напитки, как горячий чай или кофе, вино, пиво, газированная вода или безалкогольные напитки, а также фруктовые соки в бутылках или пакетах, обычно безопасны для питья.

-Воздержаться от использования льда для охлаждения различных напитков;

-Купаться в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, не полоскать горло и не глотать воду, особенно натошак;

-Не употреблять сырые и недостаточно термически обработанные продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д). (Приготовленные пищевые продукты, оставленные в течение нескольких часов при комнатной температуре, без дополнительного разогревания могут стать источником инфекции);

-Не употреблять пищевые продукты, фрукты и овощи, купленные у уличных и других случайных торговцев;

-Употреблять подкисленную (лимонной кислотой) воду, соки.

- Прежде чем пить непастеризованное молоко, прокипятите его.

Если вы путешествуете с семьей или друзьями - убедитесь, что они тоже соблюдают эти меры предосторожности.

Помнить! Группами риска при холере являются дети, а также лица, страдающие гастритами с пониженной кислотностью, перенесшие резекцию желудка, употребляющие алкоголь.



### **Памятка по лихорадке Денге**

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** - в целях профилактики лихорадки Денге и других геморрагических лихорадок с трансмиссивным путем передачи среди российских туристов, выезжающих в Перу, Таиланд, Индонезию, Индию,



Вьетнам, Бангладеш, Гонконг и другие страны тропического климата, необходимо:

- при выезде в страны тропического климата интересоваться о возможности заражения геморрагическими лихорадками с трансмиссивным путем заражения;
- использовать индивидуальные средства защиты, такие как: оконные противомоскитные сетки, пологи, одежда с длинными рукавами, обработанные инсектицидом материалы, репелленты;
- по возвращении при повышении температуры информировать врача о факте пребывания в стране с тропическим климатом.