

Памятка для выезжающих в зарубежные страны

Зима – это время веселых новогодних праздников, связанных с многочисленными культурно-массовыми мероприятиями и поездками за рубеж. Многие граждане Республики Беларусь стремятся в зимние холода поймать кусочек лета, выезжая в теплые страны.

1. Эпидемиологическая ситуация в мире по ряду инфекционных болезней по-прежнему остается нестабильной, сохраняется риск заражения инфекционными заболеваниями при выезде за рубеж. В текущем году регистрировались случаи лихорадки Эбола в Демократической Республике Конго, чумы – в Китае, лихорадки Зика – в странах Южноамериканского континента, инфекции, вызванной коронавирусом Ближневосточного респираторного синдрома (БВРС- КоВ) – в Саудовской Аравии, ранее – в Катаре, Объединенных Арабских Эмиратах. Новая короновирусная инфекция в Китайской народной республике. Традиционно неблагополучными по холере являются страны Южной и Юго-Восточной Азии (в т.ч. Индия, Йемене), Африки (в т.ч. Замбия, Зимбабве, Кения, Мозамбик, Сомали, Танзания, Уганда, Ангола, Демократическая Республика Конго, Судан и др.), о. Гаити, Доминиканская Республика. Эндемичными по заболеваемости паралитическим полиомиелитом, вызванным диким полиовирусом, остаются три страны – Афганистан, Пакистан и Нигерия. В Европейском регионе сохраняется эпидемическое неблагополучие по кори. При посещении зарубежных стран, в т.ч. с тёплым климатом, часть из которых является объектами популярных туристических маршрутов (Индия, Тайланд, Египет, Вьетнам и др.), возрастает риск заражения вирусным гепатитом А, острыми кишечными инфекциями, геморрагическими лихорадками, передающимися через укусы насекомых. Не исключён завоз из жарких стран малярии и ряда паразитарных заболеваний (амёбиаза, филляриоза, кожного лейшманиоза и др.). Ежегодно в Республике Беларусь регистрируются единичные завозные случаи лихорадки денге, лихорадки Западного Нила, малярии, кори, вирусного гепатита А. Несмотря на то что ВОЗ не рекомендует вводить какие-либо ограничения на поездки или торговлю в указанные страны, путешественникам необходимо соблюдать определённые правила во время пребывания за рубежом, чтобы избежать заражения и сделать свой отпуск безопасным и незабываемым.

2 Подготовка к путешествию или командировке Вы запланировали путешествие, определили дату отъезда и срок пребывания в стране? Перед путешествием целесообразно уточнить сведения о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики. Указанную информацию можно получить в туроператорских или турагентских организациях при покупке путёвки, а также на интернет-сайтах

Министерства здравоохранения Республики Беларусь, территориальных органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор. Заранее до отъезда обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства для получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом; проведения необходимых профилактических прививок. Необходимо взять с собой аптечку, которая поможет Вам при недомоганиях, обострении хронических заболеваний. Рекомендации по вакцинации Граждане Республики Беларусь должны быть привиты против инфекционных заболеваний в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок. Целесообразно уточнить прививочный статус против кори и сделать профилактическую прививку перед выездом в другие страны, если Вы не болели корью и у Вас отсутствуют данные о прививках против кори или имеются сведения только об одной прививке (у лиц в возрасте старше 6 лет). При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки (прививочный кабинет городской поликлиники № 19, г. Минск, пр. Независимости, 119, тел. 267-08-99). Необходимо помнить, что иммунизироваться нужно не позже, чем за 10 дней до даты предполагаемого путешествия. Для путешествия в страны Африки и Юго-Восточной Азии целесообразны прививки против вирусных гепатитов А и В. Паломникам в Мекку рекомендована вакцинация против менингококкового менингита, полиомиелита. Необходимо заблаговременно уточнить в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников.

3. Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических противомаларийных лекарственных препаратах и способах их применения. Советы во время путешествия.

Для предупреждения заражения лицам, выезжающим в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, следует соблюдать меры личной профилактики во время своего пребывания за рубежом.

- Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки (обязательно перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета), используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.

- Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда - его происхождение не всегда известно!

- Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь. Избегайте случайных объектов общественного питания,

питания с лотков, никогда не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.

- Рыбу и другие продукты моря употребляйте только достаточно термически обработанными.

- Во время отдыха будьте особенно осторожны при контакте с животными. В случае укуса, оцарапывания, ослюнения животным, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, при наличии раны – после промывания с мылом обработайте рану перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

- В странах неблагополучных по заболеваемости гриппом птиц избегайте контакта с домашней и дикой птицей, в том числе на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах.

- Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, лихорадке денге, лихорадке Зика, желтой лихорадке избегайте контакта с насекомыми, применяйте различные репелленты, электрофумигаторы. Целесообразно использовать в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.

- В Саудовской Аравии и других странах Ближнего Востока исключите контакт с одногорбыми верблюдами и употребление в пищу продуктов, получаемых от верблюдов, а также контакт с людьми с симптомами заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб и др.).

4 **Если Вы перенесли инфекционное заболевание** во время пребывания в какой-либо зарубежной стране, обязательно возьмите у лечащего врача выписку из Вашей истории болезни или подробное описание заболевания с проведённым лечением.

- **При любом ухудшении состояния здоровья, повышении температуры в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, немедленно вызовите врача и сообщите ему о факте пребывания за рубежом. Помните о наших советах и будьте здоровы!**