**Рекомендации туристам по инфекционным угрозам за рубежом.**

С приближением летних отпусков россияне все активнее планируют туристические поездки в зарубежные страны.

В разных странах мира существует опасность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, представляющими серьезную угрозу для здоровья человека.

Риск заражения зависит от страны пребывания, длительности пребывания, наличия в это время неблагополучной эпидемиологической ситуации по болезням и от соблюдения мер личной профилактики.

В настоящее время в мире продолжают регистрироваться случаи: холеры, малярии, лихорадки денге, лихорадки Зика, желтой лихорадки, Лихорадки Эбола, Марбург, Ласса, Западного Нила, сибирской язвы, чумы и таких опасных заболеваний, как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция, корь.

Перед тем как отправиться в путешествие следует подумать, насколько состояние вашего здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха.

Перед поездкой нужно обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить информацию об эпидемиологической ситуации в стране, памятку о правилах безопасности и правилах поведения в той стране, куда вы планируете поехать, приёме лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней и возможности проведения профилактических прививок.

**Кроме того, в целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности во время путешествий, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:**

* для питья необходимо использовать только кипяченную или специально обработанную (бутилированную) питьевую воду;
* нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;
* мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
* 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;
* купаться только в разрешенных для этого водоемах;
* при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
* избегать контакта с незнакомыми животными, в том числе с их мясом, кровью и субпродуктами;
* в целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), нанося их на открытые участки тела и пропитывать ими одежду, а также в помещениях обязательно засетчивать окна и двери, использовать пологи на кроватях;
* соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки, особенно перед едой и после посещения туалета

**Если во время путешествия или после него у вас или ваших спутников возникли: лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель с кровавой мокротой, сыпь на кожных покровах и слизистых, необходимо срочно обратиться к врачу для медицинского осмотра, обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщать ему о сроках и стране пребывания (за рубежом).**

**Холера** — острое особо опасное инфекционное заболевание. Возбудитель инфекции — холерный вибрион, который сохраняется и размножается в водоемах с пресной и соленой водой и пищевых продуктах.

Холерный вибрион проникает в организм человека вместе с водой, напитками, соками или пищевыми продуктами. Наиболее опасными являются салаты, сырые овощи и фрукты, молоко, морепродукты, которые не подвергаются тепловой обработке. Кроме того, холерой можно заразиться от больного человека при непосредственном контакте и через загрязненные предметы. Заражение может произойти также во время купания в водоемах.

Инкубационный, скрытый период (от момента заражения до первых признаков заболевания) составляет от нескольких часов до 5 дней.

Характерными признаками холеры являются острое начало заболевания, многократный понос (водянистая, мутновато-белая жидкость с плавающими хлопьями по типу «рисового отвара») и рвота, что приводит к обезвоживанию организма. Температура тела при этом не повышается. Быстрое обезвоживание организма при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу. При появлении первых признаков заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу. При выезде в страны неблагополучные по холере рекомендуется вакцинация против холеры.

**Малярия**– тяжелое инфекционное заболевание. Наиболее опасной является тропическая малярия, которая при позднем обращении к врачу может привести к смертельному исходу. Инкубационный (скрытый) период – от 7 до 30 дней при тропической и до 3-х лет при других формах. Симптомы – повышение температуры, озноб, сильное потоотделение, головная боль, слабость. **При тропической малярии без проведения своевременного специфического лечения возможен летальный исход.** С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомалярийные препараты. Прием препаратов следует начинать за 2 недели до выезда в эндемичные по малярии страны, продолжать весь период пребывания и в течение 1 месяца после возвращения. Выбор препарата зависит от страны пребывания, доза определяется врачом.

**Необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения на родину при любом повышении температуры следует немедленно обращаться за медицинской помощью и сообщить врачу, что Вы были в «тропиках».**

**Лихорадка** **Денге** — острое трансмиссивное вирусное заболевание. В последние годы страны Юго-Восточной Азии пользуются особой популярностью у российских туристов и, как следствие, в Российской Федерации стали регистрироваться завозные случаи лихорадки Денге («суставная лихорадка», передающаяся кровососущими насекомыми, комарами). Широко распространена в странах Южной и Юго-Восточной Азии, Африки, Океании и Карибского бассейна. Источник инфекции – больной лихорадкой Денге человек или обезьяны. Протекает с лихорадкой, интоксикацией, миалгией, артралгией, сыпью и увеличением лимфатических узлов. При некоторых вариантах лихорадки Денге развивается геморрагический синдром. Инкубационный период длится от 3 до 15 дней (чаще 5-7 дней), заболевание обычно начинается внезапно. При посещении стран, входящих в группу риска, в целях защиты от укусов комаров рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), в помещениях обязательно засетчивать окна и двери, использовать пологи на кроватях, а также носить одежду, максимально защищающую тело.

**Желтая лихорадка** — особо опасная вирусная инфекция, распространенная в странах, имеющих благоприятные природные условия для существования переносчика — комара рода A. aegypte. Как правило, это страны Африки и Южной Америки. Инкубационный период составляет от 3 до 6 дней.

 Заболевание характеризуется высокой лихорадкой, кровотечением из носа и дёсен («чёрная» рвота), кровоизлияниями на коже (геморрагическая сыпь), поражением почек, печени, которые приводят к развитию желтухи и острой почечной недостаточности. Течение болезни крайне тяжелое и в большинстве случаев заканчивается смертельным исходом.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила страны, неблагополучные по желтой лихорадке, где имеются природные очаги и регистрируются случаи заболевания людей. При поездках в эти страны обязательно наличие международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки. При выезде в перечисленные страны, каждому путешественнику следует сделать прививку против желтой лихорадки, которая обеспечит защиту от инфекции по истечении 10 дней после проведения вакцинации и устойчивый пожизненный иммунитет. Вакцинации подлежат взрослые и дети с 9-месячного возраста. Транзитным пассажирам, находящимся в аэропорту более 12 часов, где имеется риск передачи желтой лихорадки, также необходимо иметь сведения о проведении вакцинации. Ряд стран предъявляет требования к наличию свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки у пассажиров, которые проследовали транзитом через аэропорт, находящийся на территории с риском передачи желтой лихорадки, независимо от времени транзитного нахождения.

**Чума** — особо опасная зоонозная природно-очаговая инфекция, распространенная на всех континентах, за исключением Австралии и Антарктиды.

Возбудитель чумы — бактерия, длительное время сохраняющаяся в природных очагах.

Источниками чумы являются больной человек, различные виды животных, в том числе грызуны, а переносчиками — паразитирующие на них блохи.

Заражение чумой происходит при укусах инфицированными блохами, контакте с больными животными, а также при общении с больным легочной формой чумы, при которой заболевание передается воздушно-капельным путем. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 6 дней. Заболевание начинается остро, с высокой температуры, сильного озноба, головной боли, а также увеличения лимфоузлов (бубонная форма). В дальнейшем при развитии специфической пневмонии (легочная форма) появляется кашель с кровью. При первых признаках ухудшения самочувствия, следует обращаться за медицинской помощью. Если симптомы заболевания появились уже после возвращения в Россию, то нужно незамедлительно обратиться к врачу, где сообщить о стране пребывания. Рекомендуется обращать внимание на санитарное состояние территории, где вы собираетесь поселиться: территория должна быть очищена от мусора, соломы, хозяйственных отбросов, должна проводиться систематическая очистка ям, уборных, отсутствовать трупы животных.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.