

## **Памятка по инфекционным заболеваниям (Что нужно знать отправляясь в отпуск)**

**Планируя отдых, не стоит забывать, что эпидемиологическая ситуация в мире по ряду инфекционных болезней остается напряженной. Перед поездкой в Африку, Центральную и Южную Америку, страны Юго-Восточной Азии и Ближнего Востока рекомендуется сделать профилактические прививки против заболеваний распространенных в этих регионах и получить соответствующие сертификаты о сделанных прививках. Перед поездкой необходимо проконсультироваться с врачом о противопоказаниях и сроках проведения вакцинации.**

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 немедленно обратиться к врачу.

**Гепатит А** Прививка против гепатита А (как и против брюшного тифа) актуальна для туристов, планирующих выезд в теплые страны и курорты — начиная от Крыма, заканчивая Турцией, Египтом, Кипром и Испанией. Инфекция передается фекально-оральным путем, с зараженными продуктами и водой; заболевание длится 1 месяц; лечение требует жестких диетических ограничений; процент летальности и осложнений невелик. Чтобы всю поездку не гадать: есть или не есть это блюдо, пить

или не пить эту воду, купаться или не купаться в этом водоеме, имеет смысл за 2-3 недели сделать прививку. Для защиты на 1 год будет достаточно одной прививки.

**Брюшной тиф** Брюшной тиф широко распространено в северной части Африки, Индии и соседствующих с ней странах, в Средней Азии. Как и гепатит А, брюшной тиф передается фекально-оральным путем, но в отличие от своего более безобидного «собрата», является более тяжелым заболеванием. Инфекция поражает кишечник, нервную систему и другие органы, осложнениями (5-10% случаев) являются токсическое поражение ЦНС, перфорация кишечника, заканчивающаяся перитонитом и смертью больного. В 2-5% случаев заболевший становится хроническим носителем инфекции. Прививка современными вакцинами состоит из одной инъекции. Иммуитет вырабатывается у 75-90% привитых на 5 лет, спустя 1-2 недели после прививки.

**Бешенство** Таиланд, Индия, Китай, Вьетнам — любителям азиатского колорита рекомендуется подумать о прививке против бешенства. Главным переносчиком вируса в этих странах являются собаки, являющиеся всеобщими любимцами местного населения. Согласно статистике, из 100 собак в Таиланде 3-4 больны бешенством. Инфекция довольно распространена в Южной Америке. Бешенство — это то заболевание, шутки с которым плохи, поскольку эта инфекция и по сей день является 100% летальным заболеванием. Профилактическая вакцинация состоит из 3 доз, вводимых по графику 0-0-7-21 (или 28) день. То есть думать о прививке против бешенства следует не позднее, чем за месяц до поездки. Такая вакцинация защищает от бешенства на 3 года.

**Менингококковая инфекция** Вакцинация против менингококковой инфекции является обязательной только при посещении Саудовской Аравии (включая совершение Хаджа). Для защиты необходима всего одна доза вакцины, которая защищает от инфекции на 3-5 лет.

**Малярия** Очаги распространения находятся в Африке, Центральной и Южной Америке, странах Юго-Восточной Азии, Океании, на Аравийском полуострове. Заболевание передается малярийным комаром. Профилактика: применение всех возможных мер по защите от комаров, применение противомаларийных препаратов, химиопрофилактика малярии, которую начинают за неделю до отъезда в зону риска, продолжают весь период пребывания и 1 месяц после возвращения домой. Очаги распространения находятся в Африке, Центральной и Южной Америке, странах Юго-Восточной Азии, Океании, на Аравийском полуострове. Заболевание передается малярийным комаром. Профилактика: применение всех возможных мер

по защите от комаров, применение противомаларийных препаратов, химиопрофилактика малярии, которую начинают за неделю до отъезда в зону риска, продолжают весь период пребывания и 1 месяц после возвращения домой.

**Холера** Заболевания холерой отмечаются в странах на Африканском, Американском и Азиатском континентах, очаги заражения распространены в странах Юго-Восточной Азии, Афганистане, Пакистане, Индии, зафиксированы в Крыму и в южных областях Украины. Заражение происходит через грязные руки, пищу, воду, мух и связано с попаданием холерного вибриона через рот в кишечник. Поэтому профилактикой этого заболевания является личная гигиена: нужно тщательно мыть руки, не допускать попадания воды в рот при купании, не употреблять сырую воду и т.д.

**Желтая лихорадка** Опасное, неизлечимое и коварное заболевание, распространенное на Африканском континенте и в Южной Америке, передающееся с укусами определенных видов комаров. Летальность среди взрослых достигает 60%. Для въезда в некоторые страны перечисленных регионов требуется прививка, в ряде стран она является обязательной. Его симптомы, осложнения и показатели летальности напоминают конго-крымскую лихорадку — поражение нервной системы, кровоизлияния во внутренние органы и головной мозг.

**Множество стран требуют действующего сертификата международного образца от туристов**, приезжающих из эндемичных регионов или стран, в которых имеются такие регионы, или тех, кто транзитом посещал такие регионы. Некоторые страны требуют сертификат от всех туристов, включая транзитных. Вакцинация проводится за 10 дней до въезда в неблагополучную страну, иммунитет от прививки сохраняется на 10 лет.

**Перечень стран, требующих международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки:** Ангола, Бенин, Буркина-Фасо, Бурунди, Габон, Гана, Демократическая Республика Конго, Камерун, Кот-д'Ивуар, Либерия, Мали, Нигер, Руанда, Сан-Томе и Принсипи, Сьерра-Леоне, Того, Центрально-Африканская Республика, Гвиана Французская.