

Зима – это время веселых новогодних праздников, связанных с многочисленными культурно-массовыми мероприятиями и поездками за рубеж.

Эпидемиологическая ситуация в мире по ряду инфекционных болезней по-прежнему остается нестабильной. Поэтому перед тем, как отправиться в путешествие, Вам необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма и могут привести к смертельному исходу.

Перед поездкой Вы должны обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку. Необходимо заблаговременно уточнять в Управлении Роспотребнадзора по Республике Алтай и у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания.

Перед поездкой сформируйте и имейте при себе аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, сэкономит Ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке. Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Не трогайте кошек, собак и других животных! Это опасно практически во всех странах. Если Вы при контакте с животным получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом. Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка. Другую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям Вашего здоровья. Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний.

Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов.

Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Для питья должна использоваться только бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества. Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду.

Кроме того, распространенность инфекционных и паразитарных болезней в разных регионах земного шара неодинакова. Риск заражения зависит от страны пребывания, длительности пребывания, наличия в это время в данной местности эпидемии какой-либо инфекции (например, малярии, геморрагических лихорадок), интенсивности ее распространения среди местных жителей и своевременности принимаемых мер обеспечения безопасности.

ХОЛЕРА

По данным Всемирной организации здравоохранения во всем мире ежегодно регистрируются от 1,3 до 4,0 миллионов случаев заболевания холерой, 21 000–143 000 случаев смерти от холеры. У заболевших наблюдается острая водянистая диарея с тяжелой степенью обезвоживания. При отсутствии лечения это может приводить к смерти. Но в большинстве случаев болезнь протекает с легкими и умеренными симптомами.

В целях профилактики заражения холерой и другими кишечными инфекциями при пребывании в неблагополучных странах необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:

- □ употреблять для еды и питья гарантированно безопасную воду, напитки и пищу; (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода);
- □ нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
- употреблять в пищу только термически обработанное мясо, рыбу, морепродукты;
- □ желательно не покупать еду на рынках и не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- □ овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;
- □ не пренебрегать правилами личной гигиены (мытьё рук с мылом перед едой, после посещения туалета).

Неблагополучными в настоящее время являются: на европейском и азиатском континентах: Индия, Непал, Тайланд, Южная Корея, Украина; на американском континенте: Гаити, Куба, Эквадор; на африканском континенте: Ангола, Бурунди, Гана, Нигерия, Сомали, Уганда, Танзания, Кения.

МАЛЯРИЯ

Наиболее интенсивно завоз малярии в Российскую Федерацию происходит из государств СНГ и Африки. В Республике Алтай в декабре был зарегистрирован случай тропической малярии. Заболел мужчина, работавший последние полгода в одной из Африканских стран, где и произошло заражение через укусы комаров.

Заражение происходит при укусах малярийными комарами, при переливании крови, а также от матери – плоду.

Первые симптомы малярии – лихорадка, головная боль, озноб и рвота — могут быть слабовыраженными, что затрудняет выявление заболевания. Однако, если не начать лечение в течение первых 24 часов, малярия может приобрести тяжелое течение, которое может закончиться летальным исходом пациента.

С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомалярийные препараты. Прием препаратов необходимо начинать за 1 неделю до выезда в страны с тропическим климатом, продолжать весь период пребывания и 1 месяц после

возвращения. Химиопрофилактическое лечение назначает только врач.

В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды). Также в помещениях необходимо обязательно закрывать окна и двери противомоскитными сетками. Помните, только обработанные инсектицидом противомоскитные сетки и распыление инсектицидов остаточного действия внутри помещений являются наиболее эффективными видами борьбы с насекомыми-переносчиками малярии.

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

Неблагополучными странами по Малярии являются Вьетнам, Тайланд, Индия, Доминиканская республика, страны Африки.

ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА ЭБОЛА

Вирус лихорадки Эбола вызывает острое тяжелое заболевание, которое часто оказывается летальным при отсутствии лечения. Заражение происходит при контакте с биологическими жидкостями больного человека, с загрязненными предметами и при контакте с инфицированными животными (фруктовыми летучими мышами или обезьянами/приматами). Первыми симптомами являются внезапное появление лихорадки, мышечные боли, головная боль и боль в горле. За этим следуют рвота, диарея, сыпь, нарушения функций почек и печени и, в некоторых случаях, как внутренние, так и наружные кровотечения (например, выделение крови из десен, кровь в кале).

В целях профилактики заражения лихорадкой Эбола необходимо, прежде всего, тщательно соблюдать личную гигиену, особенно гигиену рук, используя для их обработки кроме традиционного мыла ещё и спиртосодержащие средства (антисептические средства для рук). Особо пристальное внимание стоит обращать на чистоту рук перед прикосновением к глазам, носу или рту, а также после использования туалетных принадлежностей или контакта с загрязненными предметами. Если вы находились в районах, где недавно сообщалось о случаях Эболы, то в случае

недомогания (лихорадка, головная боль, болезненное состояние, боль в горле, диарея, тошнота, боль в животе, сыпь или воспаленные глаза) следует немедленно обратиться за медицинской помощью. Помните, раннее лечение повышает шанс на выздоровление.

Неблагополучными странами по геморрагической лихорадке Эбола являются Гвинейская Республика, Либерия, Демократическая Республика Конго, Уганда.

По информации Всемирной организации здравоохранения новые случаи с подозрением на лихорадку Эбола отмечены в районах Азанде и Намбве, которые находятся на северо-востоке Демократической Республики Конго на границе с Южным Суданом.

ЛИХОРАДКА ДЕНГЕ

Данная лихорадка представляет одну из важнейших проблем для общественного здравоохранения в странах Южной Азии и Западной части Тихого океана. Основными переносчиками лихорадки Денге являются комары *Aedes aegypti*. Симптомы болезни появляются через 3-14 дней после укуса инфицируемым насекомым. Симптомы могут варьироваться от легкой лихорадки до очень высокой температуры, сопровождающейся сильной головной болью, мышечной и суставной болью, а также сыпью.

Неблагополучными странами по лихорадке Денге являются Таиланд, Индонезия, Китай, Япония, Вьетнам, Сингапур, Индия, Африка, Мексика, Бразилия.

ЛИХОРАДКА ЗИКА

Вирус, вызывающий болезнь Зика, переносят комары рода *Aedes*. Кроме трансмиссивного пути передачи вируса, изучен и доказан половой путь. Симптомы болезни, вызванной вирусом Зика, очень схожи с симптомами лихорадки Денге: повышение температуры, кожная сыпь, конъюнктивит, боль в мышцах и суставах, общее недомогание и головная боль. Эти симптомы обычно сохраняются в течение 2–7 дней. Так же вирус Зика вызывает микроцефалию и синдром Гийена-Барре (острая аутоиммунная воспалительная полирадикулоневропатия, проявляющаяся вялыми

парезами, нарушениями чувствительности, вегетативными расстройствами) у плода беременных женщин. Поэтому половым партнерам беременных женщин, проживающим в зонах местной передачи вируса Зика или возвращающимся из таких зон, следует придерживаться более безопасного полового поведения (в т. ч. пользоваться контрацептивами) или воздерживаться от половой активности на протяжении беременности. Парам или женщинам, планирующим беременность, возвращающимся из зон, в которых регистрировались случаи заражения вирусом Зика, настоятельно рекомендуется отложить попытку зачатия не менее чем на восемь недель, чтобы полностью исключить вероятность инфицирования вирусом, либо не менее чем на шесть месяцев, если у мужчины-партнера наблюдались симптомы болезни.

Неблагополучными странами по лихорадке Зика являются Мексика, Таиланд, Индонезия, Гаити, Бразилия, Аргентина, Куба, Доминиканская Республика.

ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА.

Желтая лихорадка – острое вирусное геморрагическое заболевание, передаваемое инфицированными комарами. Заболевание может протекать бессимптомно, но чаще всего оно сопровождается повышенной температурой, мышечной и головной болью, потерей аппетита, тошнотой, рвотой. Как правило, симптомы исчезают в течение 3-4 дней.

У небольшой доли пациентов в течение 24 часов после исчезновения первых симптомов наступает вторая фаза заболевания. Вновь сильно повышается температура и происходит поражение ряда систем организма, как правило, печени и почек. Для этой фазы нередко характерна желтуха. 50% случаев заболеваний в этой фазе, заканчивается летально.

Существует специфическая профилактика желтой лихорадки. Вакцинация проводится не позднее, чем за 10 дней до выезда, иммунитет сохраняется в течение 10 лет, после чего проводится повторное введение вакцины. Без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки въезд в ряд стран, где широко распространено данное заболевание, запрещен.

Неблагополучными странами по желтой лихорадке являются Страны Африки и Южной Америки.

В целях профилактики геморрагических лихорадок и лихорадок с трансмиссивным путем передачи: лихорадки Денге, Зика, желтой лихорадки, среди российских туристов, выезжающих в страны тропического климата, необходимо:

- при выезде в страны тропического климата интересоваться об эпидемиологической ситуации 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 в случае повышения температуры или проявления иной симптоматики информировать врача о факте пребывания в стране с тропическим климатом.

ГЕПАТИТ А

Острый гепатит А – инфекция, при которой единственным источником вируса является человек. Продолжительность инкубационного периода колеблется от 7 до 50 дней, чаще составляя 35 дней. Передача гепатита А осуществляется преимущественно водным, пищевым и контактным путями. Болезнь проявляется в типичных случаях общим недомоганием, повышенной утомляемостью, отсутствием аппетита, тошнотой, рвотой, желтушностью склер и кожных покровов, темной мочой, обесцвеченным стулом.

Наиболее эффективной мерой профилактики гепатита А является вакцинация. К мерам неспецифической профилактики относят соблюдение правил личной гигиены, употребление безопасных в эпидемическом отношении пищевых продуктов и воды.

Неблагополучными странами по гепатиту А являются Австрия, Бельгия, Дания, Финляндия, Франция, Германия, Ирландия, Италия, Нидерланды, Норвегия, Португалия, Словения, Испания, Швеция и Великобритания.

КОРЬ

Высококонтагиозный вирус кори распространяется при кашле и чихании, тесных личных контактах или непосредственном контакте с инфицированными выделениями из носоглотки. Первые симптомы включают высокую температуру, насморк, покраснение глаз и появление крошечных белых пятен на слизистой поверхности рта. Через несколько дней сыпь распространяется на лицо и верхнюю часть шеи и постепенно спускается вниз. Большинство смертельных случаев кори происходит из-за осложнений, связанных с этой болезнью, которую можно легко предотвратить с помощью своевременной иммунизации.

Неблагополучными странами по кори являются Австрия, Румыния, Болгария, Бельгия, Чехия, Венгрия, Франция, Германия, Швеция, Италия, Португалия, Исландия, Испания, Швейцария, Словакия.

Энтеровирусная инфекция

Энтеровирусы хорошо переносят низкие температуры, сохраняются в воде. Источником инфекции является только человек – больной или здоровый носитель. Маленькие дети могут быть инфицированы при попадании небольшой дозы с водой, пищей, через грязные игрушки, руки.

В целях профилактики возникновения заболеваний энтеровирусными инфекциями Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай настоятельно рекомендует придерживаться следующих правил:

- □ соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после возвращения с прогулок;
- □ использовать для питья только бутилированную или кипяченую воду;
- □ соблюдать температурные условия хранения пищи, употреблять в пищу продукты с известными сроками хранения;
- □ тщательно мыть фрукты, ягоды, овощи;

Неблагополучными по энтеровирусной инфекции являются Турецкая Республика, США, Китай, Сигапур, Тайвань, Украина и др.

При первых признаках ухудшения самочувствия следует обращаться за медицинской помощью. Если симптомы появились после возвращения в Россию из другой страны, то на приеме у врача обязательно нужно сообщить о стране пребывания.

Помните, - Ваше здоровье в Ваших руках!

Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай рекомендует выбирать для отдыха за рубежом страны, благополучные в эпидемиологическом отношении и соблюдать меры по профилактике инфекционных болезней.