

## ПАМЯТКА

### **гражданам, выезжающим в страны неблагополучные по особо опасным инфекциям (чума, холера, желтая лихорадка, малярия, ВИЧ-инфекция и другие)**

При выезде в зарубежные страны Вам необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения особо опасными инфекционными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма и могут привести к смертельному исходу.

По данным Всемирной организации здравоохранения особо опасные инфекции регистрируются в основном, в странах Азии, Африки и Южной Америки.

В связи с развитием международного и коммерческого туризма участились случаи заражения российских граждан особо опасными инфекционными заболеваниями, что связано с невыполнением ими обязательных профилактических мер.

Мы хотим ознакомить Вас с наиболее тяжелыми, особо опасными инфекционными заболеваниями и мерами по их предупреждению.

### **ХОЛЕРА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

В последние годы отмечается увеличение количества стран мира, где регистрируется заболеваемость и вспышки холеры. Наиболее неблагополучными по холере в настоящее время являются:

на европейском и азиатском континентах: **Индия, Лаос, Индонезия, Иран, Ирак, Турция, Афганистан;**

на американском континенте: **Боливия, Бразилия, Гватемала, Гондурас, Мексика, Никарагуа, Перу, Сальвадор;**

на африканском континенте: **Ангола, Бурунди, Гана, Гвинея, Нигерия, Сомали, Чад, Уганда, Танзания, Сьерре-Леоне.**

В отдельных странах СНГ также регистрируются случаи заболевания холерой.

Холера - опасное инфекционное заболевание. Инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до 5 дней. Возбудители холеры - вибрионы, которые проникают в организм человека через рот вместе с загрязненной водой и пищей.

Основной путь распространения инфекции - через воду, в которую вибрионы попадают вместе с испражнениями больного человека. Реки, пруды могут быть заражены водами канализационных стоков. Из водоемов возбудитель холеры может попасть в организм человека при заглатывании воды во время купания, через посуду, овощи и фрукты, вымытые сырой водой. Факторами риска могут быть пищевые продукты, инфицированные в процессе их транспортировки, приготовления и хранения.

Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются тепловой обработке - студни, салаты, сырые фрукты, молоко. Заражение возможно и через загрязненные предметы обихода (посуда, постельное белье и пр.).

Характерными признаками холеры являются понос и рвота, которые приводят к обезвоживанию организма, что крайне опасно для жизни человека. Борьба с обезвоживанием, лечение больного холерой возможны только в условиях больницы.

**Вы должны знать, что при появлении симптомов, которые могут свидетельствовать о**

заболевании холерой (тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль, головокружение), необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу. Самолечение может усугубить Ваше состояние и привести к самым трагическим последствиям.

Всем, выезжающим в неблагополучные по холере страны, необходимо знать меры профилактики этой опасной инфекции и придерживаться следующих правил: употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, питьевая вода и напитки в фабричной расфасовке);

тщательно мыть овощи и фрукты безопасной водой; избегать питания с лотков, и в несертифицированных государством кафе и ресторанах;

при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;

соблюдать элементарные правила личной гигиены (тщательно мыть руки перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета).

## **ЧУМА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

Чума одно из острых инфекционных заболеваний, относящихся к группе особо опасных.

Чумой болеют как животные, так и люди. Возбудитель чумы постоянно существует в природе. Он поражает грызунов, которые являются основными носителями этой инфекции. Переносят возбудителя чумы блохи, паразитирующие на грызунах. Природные очаги чумы существуют на всех континентах земного шара, кроме Австралии и Антарктиды. Случаи заболевания людей чумой зарегистрированы в Индии, Зимбабве, Мадагаскаре, Мозамбике, Малазии, Вьетнаме.

Заражение чумой происходит: через кожу вследствие укуса инфицированных блох или контакта с инфицированными животными - грызунами. В этом случае человек заболевает кожно-бубонной, бубонной формами чумы, когда увеличиваются лимфоузлы. При несвоевременно начатом лечении, бубонная форма чумы может осложниться легочной; воздушно-капельным путем - в результате контакта больного легочной формой чумы со здоровым человеком. Легочная форма чумы является наиболее тяжелой формой заболевания и чрезвычайно опасна для окружающих. Поэтому важно своевременное обращение к врачу при внезапном появлении таких симптомов как высокая температура, озноб, сильная головная боль, тяжелое гнетущее состояние, затрудненное дыхание, кашель с кровью.

Время, которое проходит с момента попадания чумной палочки в организм здорового человека до появления первых симптомов, - от нескольких часов до 6 дней. Заражение через такие предметы, как багаж, маловероятно. Только при своевременном обращении к врачу лечение чумы происходит успешно. В целях предупреждения заболевания чумой необходимо строго соблюдать ограничительные меры, определенные для каждой страны, где имеются природные очаги чумы.

## **ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

Желтая лихорадка - это острое вирусное заболевание, передаваемое комарами и имеющее распространение в тропических и субтропических зонах.

Заразиться желтой лихорадкой можно как в природных условиях, так и в городе. Инкубационный период от момента заражения до первых клинических признаков заболевания от 3 до 6 дней. Заболевание характеризуется выраженным токсикозом: головная боль, высокая температура, геморрагическая сыпь. Затем происходит

заражение почек, печени с развитием желтухи и острой почечной недостаточности. Течение болезни крайне тяжелое: в 25% случаев отмечаются смертельные исходы. Всемирная организация здравоохранения определила 47 стран Южно-Африканского и Африканского континентов, где имеются неблагоприятные территории и регистрируются заболевания людей. При выезде в эти страны требуется проведение профилактических прививок, являющихся единственной и обязательной мерой предупреждения этого опасного заболевания. Прививки проводятся не позднее, чем за 10 дней до выезда. Иммунитет сохраняется в течении 10 лет.

*Без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки выезд в неблагоприятные страны запрещается.*

## **МАЛЯРИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

Малярия - тяжелое инфекционное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом. Заражение происходит при укусах малярийных комаров. Известны 4 формы малярии, из которых наиболее тяжелая - тропическая, распространенная в странах Африки.

Инкубационный период от 7 дней до 1 месяца при тропической малярии 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 смертельный исход в очень короткий срок от начала заболевания.

С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомаларийные препараты. Прием препаратов надо начинать за 1 неделю до выезда в «тропики», продолжать весь период пребывания и 1 месяц после возвращения. Выбор препарата зависит от страны пребывания, доза определяется врачом.

Во время пребывания в малярийной местности необходимо оберегать себя от укусов комаров. Для предотвращения залета комаров в помещение, окна и двери должны быть засечены. Для защиты от комаров рекомендуется применять репелленты (отпугивающие средства), электрофумигаторы. Целесообразно пользоваться во время сна пологими. Необходимо помнить, что во время пребывания в стране неблагоприятной по малярии и в течении 3-х лет после пребывания на родину при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщить врачу, что вы были в "тропиках".

## **ВИЧ - ИНФЕКЦИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

Заражение граждан России ВИЧ-инфекцией, происходит ежегодно при выезде в зарубежные страны в деловые и туристические поездки в основном при половых контактах. Следует помнить, что ВИЧ-инфекция может передаваться также через кровь и ее препараты. Особенно важно знать это туристам, выезжающим в страны, где еще не налажена система проверки донорской крови и существует опасность использования нестерильного инструментария.

Вирус нестойк во внешней среде, не передается при бытовых контактах, а также через насекомых и животных. Заразившись вирусом иммунодефицита, человек становится носителем ВИЧ-инфекции и, оставаясь долгое время вполне здоровым, может инфицировать половых партнеров.

Конечной стадией развития ВИЧ-инфекции является СПИД - синдром приобретенного

иммунодефицита – заболевание, при котором происходит прогрессирующее разрушение иммунной системы человека, не поддающееся лечению и заканчивающееся смертью. Характерными признаками СПИДа являются: резкое похудание, хронический понос, постоянный кашель, увеличение лимфатических узлов, грибковые заболевания. При выезде в зарубежные страны всем туристам необходимо помнить, что самый надежный способ избежать заражения половым путем - это воздержание от сомнительных сексуальных контактов. Достаточно надежным средством предупреждения заражения является презерватив, особенно в сочетании со спермицидными мазями. Для профилактики заражения через кровь необходимо позаботиться о запасе одноразовых шприцев.

Заражение вирусом определяется специальным исследованием крови.

*Пройти обследование крови и получить консультацию по ВИЧ-инфекции можно в кабинетах анонимного обследования "Антивич"*

*. Получить интересующую информацию Вы можете по тел. 63-05-80 в республиканском Центре по профилактике и борьбе со СПИД».*

**ПОМНИТЕ - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!**

**Единый телефон пожарных и спасателей 01/101**

**Полиция 02/102**

**Скорая помощь 03/103**

**Единый номер экстренных оперативных дежурных служб 112**

