Какие меры предосторожности следует соблюдать, выезжая в тропические страны?

Управление Роспотребнадзора по Москве напоминает правила, которые помогут сберечь ваше здоровье.

В странах Евразии, Африки, Южной Америки, Океании с экваториально-тропическим климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком, животным или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем.

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, возможности проведения профилактических прививок, приёма лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней.

Кроме того, перед поездкой нужно обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку о правилах безопасности и правилах поведения в той стране, куда вы планируете поехать.

Управление Роспотребнадзора по г. Москве информирует, что в настоящее время в мире продолжают регистрироваться случаи:

болезни, вызванные вирусом Эбола – Демократическая Республика Конго;

лихорадки Ласса – Нигерия;

холеры – Зимбабве, Сомали, Индия, Йемен, Танзания, Уганда;

чумы – Мадагаскар, Боливия;

сибирской язвы – Уганда, Китай;

крымской геморрагической лихорадки (КГЛ) – Мавритания;

менингококковой инфекции – Судан, Нигерия;

лихорадки Чикунгунья – Бразилия;

лихорадки Денге – Таиланд;

туляремии – Швейцария;

ближневосточного респираторного синдрома (БВРС-Ков) – Саудовская Аравия;

желтой лихорадки – Бразилия;

болезни, вызванной вирусом Нипах – Индия (штат Керал).

Кроме того, необходимо помнить, что эндемичными по желтой лихорадке являются также территории стран Африки и Южной Америки (Ангола, Бенин, Буркина-Фасо, Бурунди, Габон, Гамбия, Гана, Гвинея, Гвинея-Бисау, Демократическая Республика Конго, Камерун, Кения, Конго, Кот-д'Ивуар, Либерия, Мавритания, Мали, Нигер, Нигерия, Сенегал, Сомали, Судан, Сьерра-Леоне, Танзания, Того, Уганда, Центрально-Африканская Республика, Чад, Экваториальная Гвинея и Эфиопия; Боливия, Венесуэла, Гайана, Гвиана Французская, Колумбия, Панама, Перу, Суринам, Тринидад и Тобаго, Эквадор, Южный Судан, Аргентина, Парагвай).

При выезде в перечисленные страны, каждому путешественнику следует сделать прививку против желтой лихорадки.

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

* необходимо избегать контакта с домашней и дикой птицей в домашних хозяйствах, рынках и мест массового скопления птицы на открытых водоемах;
* не рекомендуется покупать для питания мясо птиц и яйца в местах несанкционированной торговли на территориях, где регистрируются эпизоотии гриппа птиц;
* мясо птицы рекомендуется подвергать тепловой обработке при температуре не ниже +70°С, яйца варить не менее 6 минут.
* для питья необходимо использовать только бутилированную или кипяченую воду;
* 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.

За последние годы наиболее часто москвичи заражаются лихорадкой Денге и малярией при выезде в тропические и субтропические районы Южной и Юго-Восточной Азии, Океании, Африки, бассейна Карибского моря (в 2017 году зарегистрировано 51 заболевание лихорадкой Денге и 26 случаев – малярией). За текущий период 2018 года в г. Москве зарегистрировано 23 случая заболевания лихорадкой Денге и 6 случаев малярией.

**Лихорадка Де́нге** — острое трансмиссивное вирусное заболевание. Протекает с лихорадкой, интоксикацией, миалгией, артралгией, сыпью и увеличением лимфатических узлов. При некоторых вариантах лихорадки Де́нге развивается геморрагический синдром. Инкубационный период длится от 3 до 15 дней (чаще 5-7 дней). Заболевание обычно начинается внезапно.

**Малярия** – тяжелое инфекционное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом. Известны 4 формы малярии, наиболее опасной является тропическая малярии, 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 «тропики», 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».

Напомним, что во многих тёплых странах распространены такие опасные заболевания, как **брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция.** От всех этих заболеваний также можно сделать профилактические **прививки**, обезопасив себя.

Если вдруг 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, то необходимо срочно обратиться к врачу для медицинского осмотра, обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщать ему о сроках пребывания и стране пребывания (за рубежом).

**Источник:** [**http://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/san-epid/40-2009-08-20-06-08-14/6247-pamyatka-turistam-po-profilaktike-infektsionnykh-zabolevanij-za-rubezhom**](http://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/san-epid/40-2009-08-20-06-08-14/6247-pamyatka-turistam-po-profilaktike-infektsionnykh-zabolevanij-za-rubezhom)