**ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ, ВЫЕЗЖАЮЩИХ В СТРАНЫ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЕ ПО ИНФЕКЦИЯМ**

*Помните соблюдение рекомендаций и правил личной гигиены, а так же своевременное обращение за медицинской помощью сохранит Вам здоровье и жизнь!*

**Общие рекомендации:**

- использовать для питья только гарантированно безопасную воду и напитки в фабричной упаковке;

- при купании в море, бассейнах старайтесь не допускать попадания воды в полость рта;
- тщательно мыть фрукты и овощи только водой гарантированного качества;

- стараться употреблять в пищу продукты, прошедшие термическую обработку;

- воздержаться от использования льда для охлаждения напитков;

- соблюдать правила личной гигиены, мыть руки перед едой и приготовлением пищи.

- зубы чистить бутилированной водой.

**Как вести себя при обнаружении симптомов:**

1. Остаться в номере и вызвать мед.работника.
2. До прихода врача свести к минимуму все контакты с родными и друзьями.
3. Не заниматься самолечением.

В течение 21 дня после приезда в РФ при появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к мед.работнику, обязательно указать какую страну посещали и период пребывания.

**ХОЛЕРА**

**Холера** - опасное инфекционное заболевание. Возбудители холеры - вибрионы, которые проникают в организм человека через рот вместе с загрязненной водой или пищей.

**Факторы риска:**

**-** употребление сырой воды из водопровода, колодцев;

- мытье овощей, фруктов не кипяченой водой;

-заглатывание воды при купании в водоемах;

-употребление продуктов, без тепловой обработки (особенно студни, салаты, сырые фрукты, молоко);

-употребление продуктов, приобретенных в местах неорганизованной торговли;

-использование загрязненных предметов обихода.

Заражение возможно и через загрязненные предметы обихода -посуда, постельное белье и пр.

**Признаки.** Тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль, головокружение. **Скрытый период** – от нескольких часов до 5 дней.

**Действия.** Немедленное обращение к врачу.

**Профилактика холеры:**

- 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, в не сертифицированных 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 пиши, после посещения туалета).

**Примечание.** Всемирная организация здравоохранения не требует от туристов обязательных прививок против холеры.

**ДИФТЕРИЯ**

**Дифтерия** - острая инфекционная болезнь, характеризующаяся воспалительным процессом в зеве, гортани, трахее и других органов и токсическим поражением сердечно-сосудистой и нервной систем. **Источником инфекции** является только человек, возбудителем является дифтерийная палочка, передастся воздушно-капельным путем, через предметы ухода с пищевыми продуктами. **Инкубационный период** - от 2 до 20 дней.

**Признаки:** повышение температуры, покраснением зева и миндалин, отеком слизистой. **Профилактика дифтерии:**  иммунизация посредством вакцинации АКДС. При лечении дифтерии необходимо переливание крови, плазмы, витаминные препараты (аскорбиновая кислота, никотиновая кислота, витамин В1), а также активное лечение антибиотиками тетрациклиновой группы.

**Действия:** Обязательно обращение к врачу, самолечение запрещено.

**ЧУМА**

**Чума** - одно из древнейших, острых инфекционных заболеваний, относящихся к группе особо опасных. Чумой болеют как животные, так и люди. Возбудитель чумы постоянно существует в природе и поражает грызунов, которые являются основными носителями этой инфекции. Переносят

возбудителя чумы блохи, паразитирующие на грызунах.

**Факторы риска:** бубонная чума – укусы инфицированных блох, грызунов и других животных. При несвоевременно начатом лечении бубонная форма может осложниться легочной. Легочная форма чумы – контакт с больными этой болезнью и проникновение инфекции воздушно-капельным путем.

**Признаки**. При бубонной форм – увеличение лимфатических узлов, появление болезненных язв на коже. При легочной форме – высокая температура, озноб, сильная головная боль, тяжелое гнетущее состояние, затрудненное дыхание, кашель с кровью. **Скрытый период** – от нескольких часов до 6 дней.

Заражение через такие предметы как багаж маловероятно.

**Действия.** Немедленное обращение к врачу. Соблюдение ограничительных мер, определяемых каждой страной, где есть очаги чумы.

**ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА**

**Желтая лихорадка** - 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.

**Факторы риска:** укусы комаров в тропических и субтропических зонах.

**Признаки.** Головная боль, высокая температура, геморрагическая сыпь, последующее поражение почек, печени с развитием желтухи и острой почечной недостаточности. **Скрытый период** – от 3 до 6 дней.

**Действия.** **Обязательное проведение вакцинации против желтой лихорадки** не позднее, чем за 10 дней до выезда в неблагополучные по этой инфекции страны Южно Американского и Африканского континентов (Всемирная организация здравоохранения определила 47 стран,их перечень имеется в Роспотребнадзоре). После вакцинации следует получить Международное свидетельство о прививке против желтой лихорадки, без которого выезд в указанные выше страны запрещается. Прививка действует в течение 10 лет.

**ЛИХОРАДКА ДЕНГЕ**

**Лихорадка Денге** – острое вирусное заболевание. Источником инфекции является больной человек, обезьяны и летучие мыши. Передачу инфекции от больного человека осуществляют комары.

**Инкубационный период** (от момента попадания вирусов в организм человека до первых клинических появлений) проходит от 3 до 15 суток (чаще 5-7 дней).

**Признаки:** озноб; боли в костях (чаще в позвоночнике); боли в суставах (особенно в коленных суставах); боли в мышцах; повышение температуры до 39-40°С (к концу 3-их суток температура резко снижается, а через 1-3 дня вновь повышается, далее опять снижается через 2-3 дня); анорексия (отказ от еды из-за отсутствия аппетита); адинамия (резкий упадок сил); тошнота; головокружение; бессонница; покраснение и отечность лица; покраснение глаз и горла; учащение пульса в начале заболевания, а через 2-3 дня он сильно уряжается; различная зудящая сыпь (сначала сыпь появляется на туловище, затем распространяется на конечности и сохраняется 3-7 дней).

**Осложнения**: инфекционно-токсический шок; энцефалит; менингит; полиневрит; отит.

**Профилактика:**

- воздерживаться от экскурсий в болотистые районы;

- использовать средства защиты от комаров (репелленты), выпускаемых в виде кремов, аэрозолей, мазей, гелей;

- засетчивать оконные и дверные проемы в жилых помещениях;

-применять в помещениях инсектициды (аэрозоли, фумигаторы, ультразвуковые устройства);

- при совершении прогулок в тропических лесах носить закрытую одежду.

**Действия:** при ухудшении самочувствия и возникновении заболевания необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

**МАЛЯРИЯ**

**Малярия –** тяжелое инфекционное заболевание, широко распространенное в странах- с тропическим и субтропическим климатом.

Заболевание малярией передается от больного человека здоровому через укусы малярийных комаров.

**Факторы риска:** укусы малярийных комаров.

**Признаки:** повышенная температура, озноб, последующий жар, головная боль, слабость. Общее состояние при этом тяжелое, может быть рвота, иногда бред, нарушение сознания. После нескольких часов горячки наступает потоотделение, температура снижается до нормальной, самочувствие улучшается. Через 2-3 суток приступы повторяются, увеличивается в размерах печень и селезенка, с каждым приступом самочувствие ухудшается и, если вовремя не провести необходимое лечение, заболевание может окончиться смертельным исходом. **Скрытый период** – от 7 дней до 1 месяца при тропической малярии и до 3 лет при других формах малярии.

**Действия.** Профилактический прием противомалярийных препаратов необходимо начинать за 1 неделю до выезда в тропические или субтропические страны. Продолжение приема – весь период пребывания в этой стране и 1 месяц после возвращения. Выбор препарата и дозы зависит от страны пребывания и индивидуальных рекомендация врача! Необходимо остерегаться укусов комаров.

**Для защиты от комаров** рекомендуется применять репелленты (отпугивающие средства), электрофумигаторы. Во время сна необходимо пользоваться пологами. Окна и двери должны быть снабжены сетками.

**Действия:** при проявлении признаков малярииследует немедленно обратиться к врачу.

**После возвращения на родину** в течение 3 лет при любом повышении температуры следует также немедленно обращаться к врачу и сообщать о пребывании в тропиках.

**БРЮШНОЙ ТИФ**

Брюшной тиф - заболевание, вызываемое сальмонеллой. Передается через воду, пищу и руки. Инкубационный период от 3 до 56 дней.

Признаки: микроорганизмы попадают в организм человека через рот, вызывая метеоризм, вздутие живота.

Стул или задержан или кашицеобразный. Появляется головная боль, слабость, повышение температуры. Язык сухой с серовато-бурым налетом. Могут возникнуть такие осложнения, как пневмония, язвы, кишечные кровотечения, пиелонефриты, циститы.

К 4 неделе при правильном и своевременном лечении наступает выздоровление. Со второй недели болезни больные выделяют сальмонеллы с калом и мочой. После выздоровления больные остаются носителями брюшного тифа. Сальмонеллы оседают в желчном пузыре и желчно-выводящих протоках. У людей переболевших брюшным тифом часто бывают рецидивы.

Профилактика.Соблюдать правила личной гигиены. Не принимать пищу и напитки в подозрительных местах. Не пить из открытых водоемов.

**КОРЬ**

**Корь** — это острая вирусная инфекция. Проявляется болезнь [сыпью](http://www.medn.ru/semiy/lechenie-detey/syip.html) на теле. Заражение происходит при контакте с больным, который выделяет вирус при кашле, чихании. **Первые проявления болезни** начинаются на 9—10-й день после заражения.

**Признаки** кори является лихорадка, типичная сыпь на коже и слизистых оболочках (экзантема и энантема) и воспалительные явления со стороны слизистых оболочек дыхательных путей и глаз.
Важно помнить, что болезнь начинается не с появления сыпи, а с симптомов [простуды](http://health.mail.ru/disease/prostudnye_zabolevaniya/): температура 38-40 градусов, резкая слабость, отсутствие аппетита, сухой кашель, насморк. Позже появляется конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаза). Примерно через 2-4 дня после первых симптомов болезни на слизистой оболочке щек (напротив коренных зубов) возникают мелкие беловатые высыпания. На 3-5 день болезни появляется сыпь в виде ярких пятен, которые имеют тенденцию сливаться между собой. Сначала она обнаруживается за ушами и на лбу, затем быстро распространяется ниже на лицо, шею, тело и конечности. Мелкие розовые пятна сыпи быстро увеличиваются в размерах, приобретают неправильную форму, иногда сливаются. В период максимального высыпания, через 2-3 дня после появления сыпи, температура снова может подниматься до 40.5°. Сыпь держится 4-7 дней. На месте пятен остаются очаги коричневой пигментации, через 2 недели кожа становится чистой.

Основной риск заразиться у детей, подростков и взрослых в возрасте до 35 лет не болевших и не привитых. Если Вы подходите под данную категорию, можете обратиться в поликлинику по месту жительства для получения информации о прививках против кори и при необходимости и вакцинацию.

**ВИЧ – ИНФЕКЦИЯ**

**Заражение граждан ВИЧ-инфекцией** происходит в основном при половых контактах, но следует помнить, что инфекция может передаваться также через кровь и ее препараты. Вирус 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.

**Факторы риска:** половые контакты без презервативов, инфицирование через кровь при: переливании, уколах нестерильным шприцем, использование нестерильных стоматологических инструментов и т.п. (через бытовые контакты, через насекомых, животных инфекция не передается).

**Признаки.** Резкое похудение, хронический понос, постоянный кашель, увеличение лимфатических узлов, грибковые заболевания.

**Действия.** Меры предосторожности к изложенным выше факторам риска. Обследование и получение консультация в кабинете анонимного обследования в крупных городах России.

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. Для профилактики заражения через кровь необходимо позаботиться о запасе одноразовых шприцев.

**В случае возникновения признаков заболеваний,** описанных в памятке, немедленно обратиться в медицинское учреждение по месту жительства для медицинского осмотра и исследования крови.

**ГРИПП А (H1N1) свиной грипп**

Заражение людей **гриппом A(H1N1)** происходит при контакте с больным человеком или с больными гриппом свиньями.

**Инкубационный период** 7 дней. **Признаки:** заболевание характеризуется высокой температурой, головными болями, болями в мышцах и в горле, насморком, возможны, ангина, рвота и расстройство стула.
**Действия:**

Если Вы почувствовали недомогание в гостинице или другом месте проживания необходимо оставаться в гостинице и вызвать медицинского работника. Необходимо выполнять простые рекомендации - закрывать рот и нос при кашле, чихании, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии, соблюдать гигиену рук, регулярно проветривать жилые помещения.

Если Вы почувствовали недомогание в аэропорту – обратитесь в медицинский пункт аэропорта.

Если у Вас появились симптомы гриппоподобного заболевания в пути следования (в салоне самолета) необходимо сообщить бортпроводнику.

После возвращения из зарубежных стран в течение 7 дней серьезно относитесь к своему здоровью!

При появлении недомогания, температуры Вам необходимо, срочно обратиться за медицинской помощью путем вызова на дом врача из поликлиники по месту жительства или (в случае тяжелого состояния) скорой медицинской помощи.

До прихода врача свести к минимуму контакт с родственниками.

Сообщить врачу, что Вы в такой-то период находились за рубежом в такой-то стране.

Самостоятельно поликлинику не посещать.

Не заниматься самолечением.

**ГРИПП А (H7Nn) птичий грипп**

**Грипп птиц**– острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус. Заражение человека происходит при тесном контакте с больной и мертвой домашней и дикой птицей. В ряде случаев возможно заражение человека при употреблении в пищу мяса и яиц больных птиц без достаточной термической обработки. Выделения зараженных птиц, попадая на растения, в воздух, в воду, могут заразить человека через воду при питье и купании, а так же воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем, и через грязные руки.

**Признаки:** начинается остро с озноба, повышения температуры до 38°С и выше, мышечных и головных болей, болей в горле. Возможен водянистый жидкий стул, многократная рвота.

**Профилактика:**

- воздержаться от посещения массовых мероприятий.

- покупать продукцию птицеводства в стационарных магазинах, кафе, барах, ресторанах и т.д., не приобретать птицу (сырую и готовую) на рынках, с рук, автомашин, в неустановленных местах, а также у лиц в частном секторе при отсутствии ветеринарного освидетельствования.

* избегать контакта с птицами на рынках и местах массового скопления птиц на открытых водоемах;
* не рекомендуется покупать для питания мясо и яйца в местах несанкционированной торговли;
* для питья необходимо использовать только бутилированную или кипяченую воду;
* употреблять в пищу птицу с достаточной термической обработкой, обеспечив ее хранение в условиях холода (до +6С), категорически запрещается употребление в пищу продукции сомнительной свежести (неприятный запах, липкость, изменение цвета тушки птицы, сукровицы).
* избегать контакта с курами, утками или иной домашней или дикой птицей при посещении природных парков, зоопарков, рынков, где осуществляется продажа или забой живой птицы и др. Полностью исключить контакт детей с птицей.
* не приобретать сувенирные изделия, выполненные с использованием пуха, перьев и др., материалов из продукции животноводства.
* соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки с мылом, не пользоваться вещами больного, протирать руки спиртовым раствором после контакта с больным;
* приобретение и использование защитных марлевых повязок в среде кашляющих и чихающих людей;

Если контакт с подозрительными на заболевание людьми или птицами произошел, необходимо:

- поставить в известность руководителя группы, командира транспортного средства, представителя принимающей стороны.

- в течение 7 дней с момента контакта наблюдать за состоянием своего здоровья, измерять температуру тела.

При появлении первых признаков заболевания необходимо срочно обратиться к врачу для установления диагноза и назначения адекватного и своевременного лечения. До прихода врача не заниматься самолечением и максимально уменьшить контакт с окружающими людьми.