

## Памятка для выезжающих в зарубежные поездки

Управление Роспотребнадзора по Воронежской области напоминает, что при планировании поездки в зарубежные страны Юго-Восточной Азии, Южной Америки, Африки с экваториально-тропическим климатом важно помнить о рисках заражения инфекционными заболеваниями.

Ежегодно в Воронежской области регистрируются завозные случаи заболеваний после поездок граждан в другие страны. В 2019 году зарегистрировано: 1 завозной случай малярии (Республика Конго), 1 случай лихорадки Западного Нила (Таиланд), 4 случая лихорадки Денге (Таиланд - 3, Мальдивы -1).

Наиболее актуальными являются следующие группы инфекционных и паразитарных заболеваний, которые передаются:

- через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания (холера, брюшной тиф, амебная дизентерия, острые кишечные инфекции бактериальной и вирусной этиологии, описторхоз, дракункулез и др.);
- через кровососущих насекомых – комаров, блох, moskitov, мошек, слепней, клещей (малярия, лихорадка Зика, лихорадка Денге, другие лихорадки вирусной и риккетсиозной природы и др.);
- при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды (лихорадка Эбола, чесотка, педикулез, грибковые заболевания и др.);
- при контакте с больным животным (бешенство, чума и др.);
- половым путем – СПИД, сифилис, хламидиозы и др.

При планировании зарубежной поездки рекомендуем заблаговременно уточнять у туристических операторов сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания. Перед поездкой Вы должны обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, Вы должны сделать профилактическую прививку, которая являющихся единственной мерой предупреждения этого опасного заболевания, необходимо получить однократную прививку, которая проводится не позднее чем за 10 дней до выезда. После проведения профилактической прививки Вы получите международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

В связи с регистрацией в зарубежных странах таких инфекционных болезней как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция, Вы можете сделать профилактические прививки против указанных инфекций по своему желанию в коммерческих медицинских центрах или в поликлинике по месту жительства.

Во время пребывания в зарубежной стране Вам необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с тропическим и субтропическим климатом. Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо:

- снизить физические нагрузки до минимума,
- при нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры,

- при нахождении на улице носить одежду из легких и натуральных тканей, пользоваться головными уборами, солнцезащитными очками, зонтиками. смазывать открытые участки кожи кремом от загара,

- увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

#### **ПРАВИЛА ПРОЖИВАНИЯ.**

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 целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), а также в помещениях обязательно засетчивать окна и двери.

#### **ПИТАНИЕ.**

Перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом. 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.

Запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, а также использование в пищу продуктов традиционной национальной кухни, продуктов с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЫХА.**

Запрещается организация и проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах не обозначенных официальной программой.

Купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах. При купании не допускать попадания воды в рот. Запрещается лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви.

Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев.

Строго соблюдайте правила личной гигиены.

***ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!***