

Соблюдение правил безопасности и профилактики инфекций при выезде на отдых

В летний период граждане нашей страны стремятся уехать в тёплые края. В последнее время весьма популярными стали туристические маршруты в экзотические страны: Тайланд, Бразилию, Индию, Доминиканскую Республику, Вьетнам, Перу, некоторые Африканские страны и др. Но, к сожалению, эпидемиологическая обстановка в ряде посещаемых туристами стран не всегда благополучна. Также нельзя забывать про коронавирусную инфекцию COVID-19, которая регистрируется во всех странах мира. В экзотических странах регистрируются случаи заболевания чумой, холерой, жёлтой лихорадкой и иными лихорадками с трансмиссивным механизмом передачи (Денге, Чикунгуния, Западного Нила и др.), малярией, острыми кишечными инфекциями. В ряде стран Западной Африки могут регистрироваться случаи лихорадки Эбола, Ласса, Марбург. Во многих странах неблагоприятная эпидемиологическая ситуация по кори, полиомиелиту.

Чтобы безопасно отдохнуть и получить удовольствие, необходимо соблюдать определённые рекомендации, в т.ч. по питанию, проживанию, поведению.

Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние 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. Для этого следует посетить участкового врача поликлиники по месту жительства и получить его рекомендации относительно отдыха. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой следует сформировать и иметь при себе аптечку первой помощи, которая поможет при лёгких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Перед путешествием необходимо узнать от туроператорской или турагентской организации актуальную информацию о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики.



Профилактика холеры и других кишечных инфекций.

- ◆ Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией.
- ◆ Приём пищи допускается в определённых пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества. Для питья следует употреблять только гарантированно безопасную воду и напитки (бутилированная или кипячёная вода, напитки, соки

промышленного производства и гарантированного качества).

- ◆ Нельзя употреблять лёд, приготовленный из небутилированной или кипячёной воды, для охлаждения напитков.
- ◆ Овощи и фрукты необходимо мыть кипячёной или бутилированной водой и обдавать кипятком.
- ◆ 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 можно приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдать температурный режим их хранения. Категорически запрещается употреблять продукты после истечения срока их годности.
- ◆ Не следует брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и др. кулинарные изделия с коротким сроком

годности).

- ◆ Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук.
- ◆ Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание разрешается только в бассейнах и специальных водоёмах, при купании в водоёмах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

Профилактика инфекционных заболеваний, связанных с укусами насекомых-переносчиков

(желтая лихорадка, лихорадка денге, лихорадка Зика, малярия и др).

Большинство кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками ряда инфекционных и паразитарных заболеваний. Для предупреждения заражения во время отдыха необходимо избегать контактов с ними и соблюдать следующие защитные меры:

- устройство оконных противомоскитных сеток, защитных пологов;
- использование одежды с длинными рукавами, обработка кожных покровов и одежды репеллентами;
- использование инсектицидов, фумигаторов;
- надлежащая утилизация твёрдых отходов и уничтожение искусственных, сделанных человеком, сред обитания переносчиков (искусственных мелких водоёмов);
- хранение запасов воды в закрытых ёмкостях.



Жёлтая лихорадка

вирусная инфекция, передающаяся человеку через укус комаров рода *Aedes* и рода *Haemagogus*.

Профилактическая вакцинация против жёлтой лихорадки является самым надёжным средством предупреждения заболевания.

В соответствии с положениями Международных медикосанитарных правил 2005 г. (далее - ММСП 2005г.) жёлтая лихорадка остается единственным заболеванием, требующим проведения вакцинации при въезде в страны, в которых существует риск заражения данной инфекцией. Перечень стран, при въезде в которые в обязательном порядке необходима вакцинация против жёлтой лихорадки, указан на сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь. После иммунизации выдается Международное свидетельство о вакцинации против данной инфекции (далее - Международное свидетельство). Лица, совершающие поездку, у которых имеется Международное свидетельство, не считаются подозрительными на заражение, если даже они прибыли из неблагополучного района по жёлтой лихорадке, определенного ВОЗ. Лица, совершающие поездку, у которых отсутствует Международное свидетельство, въезжающие на территории стран, где имеются переносчики жёлтой лихорадки, а также совершающие поездки из стран, имеющие риски передачи жёлтой лихорадки, могут быть подвергнуты карантину на период инкубационного периода или иным профилактическим мерам, вплоть до отказа во въезде в страну, в соответствии со статьей 31 ММСП 2005г. Предъявлять сведения о проведении вакцинации транзитным пассажирам, находящимся в аэропорту менее 12 часов, не требуется.

Иммунитет после введения вакцины против жёлтой лихорадки вырабатывается через 10 дней после прививки и сохраняется в течение всей жизни. Вакцинации подлежат взрослые и дети с 9-месячного возраста.

Прививки против жёлтой лихорадки в Республике Беларусь проводятся централизованно на базе 19 районной поликлиники г. Минска (проспект Независимости, 119; контактный телефон тел. 267-07-22). Вакцинация проводится после предъявления справки установленного образца, выданной врачом организации здравоохранения по месту жительства гражданина, об отсутствии противопоказаний к вакцинации.

Профилактика бешенства, сибирской язвы, чумы.



- Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней - избегать контакта с дикими либо безнадзорными животными!

Если при контакте с животным получен укус, оцарапывание или просто ослюнение кожных покровов и слизистых оболочек, необходимо тщательно промыть эту часть тела водой с мылом и немедленно обратиться к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

- В целях профилактики указанных инфекций не рекомендуется приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.

- Для предупреждения заражения чумой важно избегать укусов насекомых (блох), являющихся переносчиками данной инфекции и проводить мероприятия по борьбе с насекомыми.

- На территории природных очагов чумы запрещаются ночевки вблизи нор грызунов, при отлове и разделке тушек промысловых грызунов следует соблюдать меры предосторожности, использовать индивидуальные средства защиты кожи рук.

Профилактика коронавирусной инфекции COVID-19

В последнее время самой актуальной инфекцией является COVID-19, она регистрируется во всех странах мира. Источником инфекции является больной человек (в т.ч. с бессимптомной формой). Заражение происходит: воздушно-капельным путём; контактно-бытовым путём (при попадании вируса на слизистые оболочки глаз, рта и носа). Основные симптомы: повышение температуры, насморк, сухой кашель и /или боль в горле, чувство усталости, головная боль, может быть жидкий стул, возможно потеря обоняния и/или вкуса. Инкубационный период при всех лихорадках составляет до 14 дней.

Чтобы не заразиться коронавирусом:

- ✓ избегайте контактов с людьми, у которых уже есть симптомы респираторной инфекции;
- ✓ после посещения улицы мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд;
- ✓ если мыло и вода недоступны, то как можно чаще протирайте руки антисептиками на спиртовой основе;
- ✓ не касайтесь руками глаз, рта и носа руками, если они не вымыты или не обработаны антисептиками;
- ✓ используйте средства защиты (медицинские маски) при контакте с людьми, у которых есть симптомы респираторной инфекции;
- ✓ соблюдайте «респираторный этикет» (при чихании или кашле прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой);
- ✓ воздержитесь от посещения мест массового скопления людей (театров, стадионов, развлекательных заведений и др.);
- ✓ соблюдайте меры по социальной дистанции (1-1,5 м);
- ✓ избегать посещения рынков морепродуктов, живой птицы и животных, ферм, а также контактов с животными, птицами;
- ✓ перед планированием отпуска, пройдите вакцинацию против коронавирусной инфекции.



Профилактика инфекций, передающихся половым путём

При случайных половых связях можно заразиться такими опасными инфекциями, как

ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусный гепатит В и другими инфекциями, передающимися половым путём. Эти болезни могут серьёзно повлиять не только на Вашу жизнь, но и на жизнь Вашей семьи. Для предупреждения указанных заболеваний всегда имейте при себе и пользуйтесь индивидуальными средствами защиты. Избегайте сомнительных сексуальных контактов!



ВИЧ-инфекция – хроническая медленная вирусная инфекция, скрытый период которой составляет от нескольких месяцев до нескольких лет.

Основными путями передачи инфекции являются: половой, парентеральный (при использовании загрязненных кровью медицинского инструментария и шприцев при введении наркотиков), донорские органы и ткани от больных ВИЧ-инфекцией. Это особенно необходимо знать при выезде в страны, где ещё не налажена система контроля за донорской кровью и

существует опасность использования нестерильного медицинского инструментария при оказании медицинской помощи, особенно в стоматологии. Заразившись ВИЧ-инфекцией, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, может инфицировать своих половых партнёров.

Конечной стадией течения ВИЧ-инфекции является СПИД – синдром приобретённого иммунодефицита человека, при котором происходит прогрессирующее разрушение иммунной системы человека, не поддающееся лечению и в течение года заканчивающееся смертью. Для профилактики заражения ВИЧ-инфекцией

Если после возвращения из путешествия возникло лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель, одышка, сыпь на кожных покровах и слизистых, а также иные жалобы на состояние здоровья следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу о факте пребывания в той или иной стране. Необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в организацию здравоохранения и сообщать врачу о пребывании в «тропиках».

Соблюдение гражданами, выезжающими в зарубежные страны, мер личной безопасности и профилактики заболеваний, поможет сохранить здоровье и санитарно-эпидемиологическое благополучие населения в Республике Беларусь.