**Рекомендации Роспотребнадзора по сохранению здоровья в туристических поездках и во время совершения Хаджа**

В последние годы выросло число поездок наших граждан в страны Азии, Африки, Америки и, конечно же, Европы. Планируя поездки, многие россияне и не подозревают, что для посещения ряда стран, у них могут возникнуть препятствия медицинского характера. Необходимо помнить, что, путешествуя, человек находится в непривычных для него условиях питания, отдыха, климата, местных обычаев и нравов, что создает повышенный риск заражения инфекционными заболеваниями. Во время путешествий по зарубежным странам, особенно с жарким и непривычным климатом, всем туристам стоит соблюдать определённые правила и ограничительные меры в целях собственной безопасности.

Перед поездкой нужно обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку касательно правил безопасности и правил поведения в той стране, куда вы планируете поехать.

Существуют прививки, которые обязательны для получения разрешения на посещение той или иной страны. При выезде в страны Африки (южнее Сахары) и Латинской Америки обязательна прививка против желтой лихорадки.

При посещении Хаджа в Саудовской Аравии требуется иммунизация против менингококковой инфекции вакциной, которая включает  в себя серотипы А, С, Y ,W – 135. Ряд стран требуют сертификат об этой  прививке от лиц, возвращающихся с Хаджа. Если вы планируете посетить страны, неблагополучные по жёлтой лихорадке, нужно обязательно сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против жёлтой лихорадки.

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

Перед посещением практически всех развивающихся стран с низким санитарно-гигиеническим уровнем следует привиться против вирусного гепатита А (ВГА), брюшного тифа. В случаях длительного пребывания в странах Африки и Юго-Восточной Азии целесообразна прививка против гепатита В.

Выезжающим в тропические страны рекомендуются прививки против дифтерии, столбняка, полиомиелита, детям против дифтерии, столбняка, полиомиелита, коклюша.

Не стоит забывать и о прививках против гриппа, так как в самолетах, аэропортах и других местах скопления людей заразится гриппом очень легко.

Вакцинация должна проводиться в соответствии с эндемичностью региона. Надо помнить, что после вакцинации должно пройти определенное время для выработки антител защиты, что нельзя делать одновременно прививки против некоторых инфекционных заболеваний.

Будущим путешественникам за несколько месяцев до поездки необходимо обращаться в медицинские учреждения, чтобы своевременно выявить противопоказания к вакцинациям, а так же узнать о риске обострения хронических заболеваний, в той или иной климатической зоне. Следует знать, что ряд заболеваний является прямым противопоказанием к посещению ряда регионов земного шара. Помните, возможности оказания медицинской помощи больным  в каждой стране различны.

При угрозе заражения малярией необходимо принимать  химиопрофилактический препарат, эффективный в местности пребывания. Предварительно выясните у врача сроки приема, дозы и противопоказания к данному препарату. По возвращении при любом заболевании  в течение 3-х лет следует напоминать врачу о пребывании в эндемичной по малярии стране.

Перед отъездом надо уточнить эпидемическую обстановку на данный момент не просто в стране, но в конкретной местности, меры профилактики против инфекций, паразитарных заболеваний, встречающихся там.

Инфекционные заболевания, часто встречающиеся в регионах земного шара

|  |  |
| --- | --- |
| Регион, страна | Инфекционные заболевания |
| Центральная и Южная Азия (Азербайджан, Армения, Аф-ганистан, Бангладеш, Грузия, Иран, Индия, Пакистан, Казахстан, Узбекистан,  Тур-кменистан, Таджикистан) | Холера, диарея, брюшной тиф, гепатиты А, В, Е, гельминтозы, лейшманиозы, в ряде территорий - малярия, лихорадка Денге, случаи полиомиелита, дифтерии |
| Юго - Западная Азия (Арабские Эмираты, Бахрейн, Из-раиль, Ирак, Иордания, Турция, Кипр, Кувейт, Сирия и т.д.) | Брюшной тиф, гепатиты А, В, гельминтозы, бруцеллез, лейшманиозы, в ряде территорий - малярия, трахома и бешенство животных |
| Юго - Восточная Азия (Бруней, Индокитай, Индонезия, Сингапур, Таиланд, Филип-пины) | Холера, диарея, гепатиты А, В, Е, дизентерия, брюшной тиф, гельминтозы, малярия, лихорадка Денге, японский энцефалит, риск заражения бешенством в некоторых районах |
| Восточная Азия (Китай, Южная Корея, Япония, Монголия) | Гепатит Е, бруцеллез, очаги малярии и чумы, лихорадка Денге, японский энцефалит, геморрагическая лихорадка, шистозомозы, повсеместно гепатит В |
| Меланезия, Микронезия, По-линезия | Брюшной тиф, гепатиты А, В, гельминтозы, очаги малярии, лихорадка Денге |
| Австралия, Новая Зеландия | В некоторых районах – вирусный энцефалит, лихорадка Денге |
| Северная Африка (Алжир, Египет, Ливия, Марокко, Тунис) | Дизентерия, диарея, гепатит А, кишечные гельминтозы, бруцеллез, в некоторых зонах - брюшной тиф, трахома, шистозомозы, малярия, клещевой возвратный тиф, москитная лихорадка |
| Южная Африка (Ботсвана, Намибия, ЮАР) | Очаги амебиаза, брюшного тифа, везде - гепатит А, крымская геморрагическая лихорадка, малярия, чума, сыпной тиф, лихорадка долины Рифт |
| Африка к югу от Сахары (от Эфиопии до Анголы) | Кишечные гельминтозы, дизентерия, диарея, брюшной тиф, гепатиты А, В, Е, холера, малярия, клещевой возвратный тиф, сыпной тиф, очаги чумы, геморрагическая лихорадка, менингококковая инфекция, бешенство |
| Северная Америка | Риск заражения инфекционными заболеваниями сравним с риском на территории Российской Федерации |
| Центральная Америка | Амебиаз, дизентерия, диарея, брюшной тиф, гепатит А, холера, малярия, бешенство собак и летучих мышей |
| США, Гавайи, бассейн Карибского моря | Лихорадка Денге, кожный лейшманиоз (в Доминиканской Республике) |
| Южная Америка тропическая (Боливия, Бразилия, Венесуэла, Перу, Колумбия, Эквадор и др.) | Амебиаз, дизентерия, кишечные гельминтозы, гепатит А, холера, малярия, лейшманиозы, вирусные комариные лихорадки, сыпной тиф (в Перу и Колумбии), в бассейне Амазонки – гепатиты В и Д, бешенство - везде |
| Южная Америка умеренного климата (Аргентина, Уруг-вай, Чили) | Сальмонеллезы, кишечные гельминтозы, брюшной тиф, вирусные гепатиты, малярия, лейшманиозы, сибирская язва |
| Северная Европа (от Англии до Эстонии и Украины) | Гельминтозы, гепатит А, сальмонеллез, клещевой энцефалит |
| Южная Европа (от Болгарии до Португалии) | Дизентерия, сальмонеллез, бруцеллез, гепатит А, лейш-маниозы |

Уезжая в туристическую поездку, стоит выяснить условия медицинского страхования, которое обычно предоставляет туристическое агентство. Как правило, страховка предусматривает возможность оказания медицинской помощи по неотложным показаниям, все другие случаи путешественник оплачивает сам.

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют перед поездкой обязательно сформировать аптечку первой помощи, которая поможет при лёгких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств в незнакомой стране и избавит от проблем общения на иностранном языке. Аптечку стоит всегда держать при себе.

**Опасности**

На отдыхе туристы часто страдают от солнечных и тепловых ударов.

Люди, проживающие постоянно в странах с умеренным климатом, приезжая в страны с тропическим и субтропическим климатом, нуждаются в адаптации. Поэтому, планируя поездку, заложите пару дней на акклиматизацию, особенно если вы собираетесь отдыхать с ребёнком.

Чтобы избежать недомогания, необходимо:

носить одежду из лёгких и натуральных тканей;

носить летний головной убор;

смазывать открытые участки кожи кремом от загара;

увеличить количество потребления жидкости;

ограничить приём алкогольных напитков.

Кроме этого, во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, потому что именно они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Ни в коем случае не трогайте сами и не разрешайте детям трогать кошек, собак и других животных, потому что эти животные опасны практически во всех странах.

Если же контакта с местным животным избежать не удалось и при этом вы получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, то обязательно тщательно промойте водой с мылом пострадавшую часть тела. После этого стоит сразу же обратиться к врачу, который решит, есть ли необходимость в проведении прививок против бешенства и столбняка.

В некоторых странах опасность могут представлять укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьёзным нарушениям здоровья.

Стоит помнить, что и привычные нам кровососущие насекомые могут быть опасны, в частности блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний.

Чтобы во время отдыха на природе не было осложнений и проблем со здоровьем, необходимо:

* избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми;
* одевать одежду с длинными рукавами и брюки;
* носить ботинки с плотными гетрами или носками;
* в вечернее и ночное время пользоваться электрическим фонариком, даже в городах.
* 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;

В случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений немедленно обратиться к врачу.

**Правила проживания**

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют всем туристам для полноценного и безопасного путешествия отдыхать только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. Если вы обнаружили в номере комаров, блох или грызунов, немедленно поставьте в известность администрацию и настоятельно попросите их принять срочные меры по уничтожению насекомых. В местах скопления летающих насекомых требуйте, чтобы на окна и двери установили сетки, а над кроватью — полог. Кроме этого, попросите установить в вашем номере электрофумигаторы.

**Правила питания**

В незнакомой стране, особенно с жарким климатом, старайтесь есть только в тех заведениях, где заведомо используются продукты гарантированного качества промышленного производства.

Пейте только знакомые вам напитки и соки промышленного производства и гарантированного качества, а также бутилированную или кипячёную воду. Её же рекомендуется использовать для мытья фруктов и овощей.

Крайне опасно покупать лёд для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, пробовать продукты традиционной национальной кухни, просроченные продукты, которые не прошли гарантированную технологическую обработку, а также продукты, приобретённые в местах уличной торговли.

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:

* употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;
* употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). 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;

**Общие правила безопасности**

Чтобы избежать досадных неприятностей на отдыхе, купайтесь только в бассейнах и специальных водоёмах, около которых оборудованная пляжная зона. Кроме этого, опасно лежать на пляже без подстилки и ходить по земле и по песку без обуви.

Во время прогулок не стоит приобретать меховые и кожаные изделия у частных торговцев, они могут быть ненадлежащего качества. Также не стоит покупать на улице животных и птиц.

Крайне важно во время всего путешествия и при любых условиях соблюдать правила личной гигиены.

Для предупреждения СПИДа, гепатита В, венерических и других болезней при половых контактах следует пользоваться средствами защиты.

Если вдруг до путешествия, во время 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 важно немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания.

Также необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, при любом повышении температуры в течение 3 лет после возвращения следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что вы были в «тропиках».



