

Памятка для выезжающих за рубеж

ПОДГОТОВКА К ПОЕЗДКЕ

Перед тем, как отправиться в поездку, Вам 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, приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней. Для этого Вам необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (Венесуэла, Бразилия, Парагвай), Вы должны сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

При посещении Бразилии и Венесуэлы также рекомендуется профилактика тропической малярии. Для этого применять МЕФЛОХИН (торговое название «Лариам») в соответствии с инструкцией по применению. 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. Перед поездкой сформируйте и имейте при себе аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, сэкономит Ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Аптечка первой помощи: болеутоляющие средства; сердечно-сосудистые средства; средства от несварения желудка; желчегонные препараты против укачивания в транспорте; средства от укусов насекомых; перевязочный материал (бинты, ватные шарики); водонепроницаемый лейкопластырь; одноразовые шприцы; барьерные контрацептивы; раствор для контактных линз, если Вы их носите; глазные капли; солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце.

ПРЕБЫВАНИЕ В ЗАРУБЕЖНОЙ СТРАНЕ

Во время поездки, 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 носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков. Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Не трогайте кошек, собак и других животных! Это опасно практически во всех странах.

Если Вы при контакте с животным получили укус, оцарапывание или просто ослонение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом. Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

Другую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям Вашего здоровья. Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний.

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, одевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты. В вечернее и ночное время надо пользоваться электрическим фонариком, даже в городах.

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 местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов.

ПИТАНИЕ.

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. 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!

При выезде в зарубежные страны Вам необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма, и могут привести к смертельному исходу.

ХОЛЕРА.

Холера – особо опасная острая инфекционная болезнь, характеризующаяся сильнейшим обезвоживанием организма, которое при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу. Инкубационный (скрытый) период заболевания, от момента инфицирования до появления первых клинических признаков, составляет от нескольких часов до 5 дней.

Возбудители холеры проникают в организм человека при употреблении инфицированных продуктов питания и воды. Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются термической обработке. Заражение может произойти также во время купания в случайных водоемах. Характерные признаки холеры – многократный жидкий стул и рвота, что приводит к обезвоживанию организма. При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

ОПАСНЫЕ ВИРУСНЫЕ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЕ ЛИХОРАДКИ.

При выезде в страны Африканского и Южно-Американского континентов можно заразиться опасными вирусными геморрагическими лихорадками, к которым относятся желтая лихорадка, лихорадки Эбола, Ласса и Марбург.

ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА.

Желтая лихорадка передается комарами рода "Египти", заразиться которой можно как в природных условиях, так и в городах. Инкубационный период, от момента заражения до первых признаков заболевания, составляет от 3 до 6 дней. Заболевание характеризуется высокой лихорадкой, геморрагической сыпью, поражением почек, печени, с развитием желтухи и острой почечной недостаточности. Течение болезни крайне тяжелое и в большинстве случаев имеет смертельный исход. При выезде в страны Южно-Американского и Африканского континентов, где требуется обязательное проведение профилактических прививок, являющихся единственной мерой предупреждения этого опасного заболевания, необходимо получить однократную прививку, которая проводится не позднее, чем за 10 дней до выезда, иммунитет сохраняется в течение 10 лет, после чего проводится повторная прививка. Без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки выезд в неблагополучные страны запрещается.

ПАЗИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Широкое распространение в тропических и субтропических странах имеют опасные для здоровья и другие паразитарные заболевания, заражение которыми возможно через фрукты, овощи и зелень, мясо, рыбу и продукты моря. Личинками некоторых глистов можно также заразиться при контакте с почвой и купании в пресных водоемах через неповрежденную кожу, а через укусы кровососущих насекомых - глистными заболеваниями, возбудители которых паразитируют в лимфатической системе, стенках полостей тела и подкожной клетчатке. Для многих из этих заболеваний характерны длительный инкубационный период и тяжелое хроническое течение.

МАЛЯРИЯ.

Тяжелое паразитарное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом. Заражение происходит при укусах малярийных комаров. Известны 4 формы малярии, из которых наиболее тяжелая - тропическая, распространенная в странах Африки. Инкубационный период составляет от 7 дней до 1 месяца при тропической малярии и до 3 лет при других формах. Симптомы заболевания – повышение температуры, озноб, сильное потоотделение, головная боль, слабость. При тропической малярии без проведения своевременного лечения возможен смертельный исход в очень короткий срок от начала заболевания. С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомалярийные препараты. Прием препаратов надо начинать за 1 неделю до выезда в зарубежные страны, продолжать весь период пребывания и 1 месяц после возвращения.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МАЛЯРИИ И ДРУГИХ ПАЗИТАРНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

(Рекомендации для выезжающих в страны с жарким климатом)

В странах Латинской Америки распространены паразитарные болезни, которые вне тропиков не встречаются (собственно тропические болезни). Это желтая лихорадка, лихорадка папатачи, денге, трипаносомозы, шистосомозы, анкилостом и дозы, филяриозы, лейшманиозы и др. Переносчики других болезней, например, малярии существуют не только в тропиках, но там они наиболее разнообразны.

Люди, приехавшие в тропики из умеренных широт, нуждаются в более или менее длительной акклиматизации. При несоблюдении мер профилактики риск заболевания может оказаться высоким. Ведь приезжие лишены многочисленных наследственно-адаптационных особенностей, имеющих у местного населения. Для предупреждения заражения паразитарными заболеваниями необходимо:

1. Тщательно мыть руки перед едой, всегда с мылом и щеткой. Поскольку усиленное потоотделение может способствовать гнойничковым и грибковым заболеваниям кожи, надо ежедневно принимать теплый душ.
2. Пить только кипяченую воду; приобретать соки и напитки только в фирменной упаковке. Овощи и фрукты мыть губкой, чистой водой с мылом, а затем на несколько секунд погрузить в кипяток (или на 10 минут в 6%-й раствор уксусной кислоты). Оберегать пищу от мух и

других насекомых. Пищу хранить только в холодильнике. Тщательно прожаривать и проваривать мясо.

Не купаться в стоячих водоемах и медленно текущих реках. Разрешается купаться, как правило, только в океане, вдали от тех мест, где в него впадают реки.

Не ходить босиком, особенно по влажной и заболоченной земле.

Защищать себя от укусов насекомых, используя репелленты — средства, отпугивающие насекомых (редэт, ребепин). Окна и двери засетчивают мелкоячеистой сеткой или марлей; во время сна используют марлевый полог.

Применять для обработки внутренних помещений электрофумигаторы, противомоскитных спирали, распылители (аэрозоли);

Одна из самых распространенных болезней тропиков - малярия. Возбудитель малярии — плазмодий — попадает в организм человека при укусе зараженного малярийного комара. Человек заболевает, в большинстве случаев, через 1 -2 недели, но иногда и через 1- 2 года с момента заражения.

Симптомы: приступы лихорадки (озноб, жар, пот), сопровождающиеся сильной головной болью, болью в мышцах, пояснице, иногда рвотой, а также анемией, увеличением печени и селезенки. Тропическая малярия опасна осложнениями, которые без лечения приводят к гибели больного.

Чтобы уберечься от малярии, помимо защиты от укусов комаров, следует систематически принимать противомаларийный препарат лариам. Прием начинают за 7 дней до выезда в малярийную местность (1 таблетка лариама однократно после ужина), затем продолжают в течение всего времени пребывания там по схеме:

— в зонах с высоким риском заражения — по 1 таблетке лариама 1 раз в неделю, после ужина.

При выезде из малярийной местности химиопрофилактику следует продолжить еще 4 недели - по 1 таб. лариама 1 раз в неделю после ужина.

Препарат рекомендуется принимать после еды, запивая достаточным количеством жидкости (0,5 стакана). В день приема противомаларийного лекарства недопустимо употреблять алкоголь.

Не забывайте: при любом недомогании во время пребывания за рубежом (или после возвращения) надо обратиться к врачу. Если при появлении симптомов малярии врачебная помощь не может быть оказана своевременно, рекомендуется прием метакельфина (2-3 таблетки однократно внутрь).

При возвращении в Россию следует пройти обследование в инфекционном кабинете по месту жительства.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому каждому отъезжающему в страну с жарким климатом целесообразно соблюдать перечисленные меры предосторожности.

Взять дополнительно:

Йод, зеленка;

Имодиум по 2 капсулы во время расстройства стула;

Отпугивающее средство;

Креон 10 тыс. ЕД, 1 капс во время переедания, застолья

СЕКСУАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ

При случайных половых связях можно заразиться такими опасными инфекциями, как СПИД, сифилис, вирусный гепатит В и другими, передающимися половым путем заболеваниями. Эти болезни могут серьезно 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 еще 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 партнеров. Конечной стадией течения ВИЧ-инфекции является СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита человека, при котором происходит прогрессирующее разрушение иммунной системы человека, не поддающееся лечению и в течение года заканчивающееся смертью. Для профилактики заражения ВИЧ-инфекцией Вам необходимо позаботиться о запасе одноразовых шприцев и презервативов, перед выездом посетить стоматолога.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПОЕЗДКИ

При возвращении из путешествия, на борту самолета Вам могут предложить заполнить «Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа», в которой необходимо указать точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, рабочий и домашний телефоны. Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий при возникновении очага карантинных инфекций.

При пересечении границы, Вы должны способствовать личному досмотру, а также досмотру вещей, особенно из меха и кожи, животных и птиц. При ввозе животных и птиц Вам необходимо иметь сопровождающее ветеринарное свидетельство, полученное в Государственной ветеринарной службе страны, где приобретено животное. При возникновении лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, сыпи на кожных покровах и слизистых Вам следует немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания. Вам необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии и в течение 3 лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что Вы были в «тропиках».

Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!