

К любому виду отдыха вне дома, а тем более — вне страны, следует подготовиться заблаговременно.

При планировании отдыха в странах с теплым (тропическим) климатом необходимо помнить о широком распространении инфекционных и паразитарных заболеваний, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации. Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выводу насекомых и гельминтов.

Планируя зарубежную поездку, рекомендуем заблаговременно уточнять в туристических фирмах, организующих путешествия, или в Управлении Роспотребнадзора по Республике Алтай (тел. +7 (38822) 6-43-84), какова ситуация с заболеваемостью в стране планируемого путешествия, какие инфекционные болезни там чаще встречаются, и отсюда – заранее принять необходимые профилактические меры.

Эффективной защитой от ряда опасных инфекций является вакцинация. Прививки важно провести за 2-4 недели до выезда для формирования иммунитета.

Очень важно взрослым до 35 лет (взрослые от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори) и детям с 1 года до 18 лет быть привитыми от **кори**. Позаботьтесь об этом заранее. Узнать свой прививочный статус и получить прививку можно в поликлинике по месту жительства.

Отправляясь в страны Африки, Юго-Восточной Азии, Южной Америки, следует вакцинироваться против **желтой лихорадки** и получить международное свидетельство о вакцинации.

С целью профилактики **малярии** необходимо заблаговременно, до выезда в тропические страны, начинать прием противомаларийных препаратов. Какие препараты и как их нужно принимать, следует подробно узнать у врача.

В странах Юго-Восточной Азии, пользующихся популярностью у российских туристов, можно заразиться **лихорадкой Денге**, передаваемой человеку инфицированными комарами при укусах. Заражение происходило при посещении Таиланда, Вьетнама, Индонезии, Индии, Бангладеш, Гонконга, Мальдивских островов.

В ряде стран отмечается ухудшение эпидемиологической обстановки по лихорадкам **Зика, Денге и Чикунгунья**, переносчиками которых также являются комары.

В целях профилактики заболеваний, находясь на отдыхе в странах Африки, Юго-Восточной Азии, Южной Америки, необходимо соблюдать меры предосторожности от укусов насекомых - носить одежду, максимально закрывающую части тела, применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

В странах Африки и Юго-Восточной Азии (Индия, Малайзия, Вьетнам, Сингапур) ежегодно регистрируются случаи заболевания **холерой**, что требует строгого соблюдения правил личной гигиены и правил безопасного питания и питьевого режима.

В связи с регистрацией в зарубежных странах (Алжир, Египет, Ливия, Марокко и Тунис) таких инфекционных болезней как **лихорадка Западного Нила, брюшной тиф, столбняк, вирусный гепатит А, менингококковая инфекция**, рекомендуется сделать профилактические прививки против указанных инфекций. Гепатит А регистрируется в восточноевропейских государствах повсеместно.

По возвращении из страны пребывания и в случае ухудшения состояния здоровья, следует обратиться к врачу, обязательно сообщив ему о месте вашего путешествия.

Помните:

Инфекционные и паразитарные заболеваний чаще всего передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых, при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды.

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности:

- регулярно тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы или общественного транспорта и перед едой;

- для питья употреблять только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды!

- желательно не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;

- приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;

- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;

- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;

- 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.

Будьте здоровы и приятного Вам отдыха!