

## Памятка для выезжающих в зарубежные страны

Зима – это время веселых новогодних праздников, связанных с многочисленными культурно-массовыми мероприятиями и поездками за рубеж. Многие граждане Республики Беларусь стремятся в зимние холода поймать кусочек лета, выезжая в теплые страны. Эпидемиологическая ситуация в мире по ряду инфекционных болезней по-прежнему остается нестабильной, сохраняется риск заражения инфекционными заболеваниями при выезде за рубеж.

В текущем году регистрировались случаи лихорадки Эбола в Демократической Республике Конго, чумы – в Китае, лихорадки Зика – в странах Южноамериканского континента, инфекции, вызванной коронавирусом Ближневосточного респираторного синдрома (БВРС-КоВ) – в Саудовской Аравии, ранее – в Катаре, Объединенных Арабских Эмиратах. Традиционно неблагополучными по холере являются страны Южной и Юго-Восточной Азии (в т.ч. Индия, Йемене), Африки (в т.ч. Замбия, Зимбабве, Кения, Мозамбик, Сомали, Танзания, Уганда, Ангола, Демократическая Республика Конго, Судан и др.), о. Гаити, Доминиканская Республика. Эндемичными по заболеваемости паралитическим полиомиелитом, вызванным диким полиовирусом, остаются три страны – Афганистан, Пакистан и Нигерия. В Европейском регионе сохраняется эпидемическое неблагополучие по кори.

При посещении зарубежных стран, в т.ч. с теплым климатом, часть из которых является объектами популярных туристических маршрутов (Индия, Тайланд, Египет, Вьетнам и др.), возрастает риск заражения вирусным гепатитом А, острыми кишечными инфекциями, геморрагическими лихорадками, передающимися через укусы насекомых. Не исключен завоз из жарких стран малярии и ряда паразитарных заболеваний (амебиаза, филяриоза, кожного лейшманиоза и др.).

Ежегодно в Республике Беларусь регистрируются единичные завозные случаи лихорадки денге, лихорадки Западного Нила, малярии, кори, вирусного гепатита А.

Несмотря на то что ВОЗ не рекомендует вводить какие-либо ограничения на поездки или торговлю в указанные страны, путешественникам необходимо соблюдать определенные правила во время пребывания за рубежом, чтобы избежать заражения и сделать свой отпуск безопасным и незабываемым.

### ***Подготовка к путешествию или командировке***

Вы запланировали путешествие, определили дату отъезда и срок пребывания в стране?

Перед путешествием целесообразно уточнить сведения о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики. Указанную информацию можно получить в туроператорских или турагентских организациях при покупке путевки, а также на интернет-сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь, территориальных органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор.

Заранее до отъезда **обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства** для

получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом;

проведения необходимых профилактических прививок.

Необходимо взять с собой аптечку, которая поможет Вам при недомоганиях, обострении хронических заболеваний.

### ***Рекомендации по вакцинации***

Граждане Республики Беларусь должны быть привиты против инфекционных заболеваний в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок.

Целесообразно уточнить прививочный статус против кори и сделать профилактическую прививку перед выездом в другие страны, если Вы не болели корью и у Вас отсутствуют данные о прививках против кори или имеются сведения только об одной прививке (у лиц в возрасте старше 6 лет).

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки (прививочный кабинет городской поликлиники № 19, г. Минск, пр. Независимости, 119, тел. 267-08-99). Необходимо помнить, что иммунизироваться нужно не позже, чем за 10 дней до даты предполагаемого путешествия.

Для путешествия в страны Африки и Юго-Восточной Азии целесообразны прививки против вирусных гепатитов А и В.

Паломникам в Мекку рекомендована вакцинация против менингококкового менингита, полиомиелита. Необходимо заблаговременно уточнить в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников.

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

### ***Советы во время путешествия.***

Для предупреждения заражения лицам, выезжающим в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, следует соблюдать **меры личной профилактики** во время своего пребывания за рубежом.

- Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки (обязательно перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета), используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.
- Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда - его происхождение не всегда известно!
- Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь. Избегайте случайных объектов общественного питания, питания с лотков, никогда не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.
- Рыбу и другие продукты моря употребляйте только достаточно термически обработанными.
- Во время отдыха будьте особенно осторожны при контакте с животными. В случае укуса, оцарапывания, ослюнения животным, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, при наличии раны – после промывания с мылом обработайте рану перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.
- В странах неблагополучных по заболеваемости гриппом птиц избегайте контакта с домашней и дикой птицей, в том числе на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах.
- Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, лихорадке денге, лихорадке Зика, желтой лихорадке избегайте контакта с насекомыми, применяйте различные репелленты, электрофумигаторы. Целесообразно использовать в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.
- В Саудовской Аравии и других странах Ближнего Востока исключите контакт с одногорбыми верблюдами и употребление в пищу продуктов, получаемых от верблюдов, а также контакт с людьми с симптомами заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб и др.).

- Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо зарубежной стране, обязательно возьмите у лечащего врача выписку из Вашей истории болезни или подробное описание заболевания с проведенным лечением.

- При любом ухудшении состояния здоровья, повышении температуры в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, немедленно вызовите врача и сообщите ему о факте пребывания за рубежом.

**Помните о наших советах и будьте здоровы!**