**Памятка потребителю**

**Туристические услуги и инфекционные угрозы за рубежом**

**1.     Рекомендации в условиях жаркой погоды:**

В зарубежных поездках можно получить не только массу удивительных впечатлений, но и различные экзотические болезни. Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько Ваше здоровье позволяет это сделать.  Необходимо проконсультироваться у врача, особенно лицам с хроническими заболеваниями или с малолетними детьми,  перед поездкой пройти инструктаж в туристической фирме, узнать эпидемиологическую обстановку в стране  по опасным болезням, сделать необходимые прививки, сформировать медицинскую аптечку.

         При выезде в зарубежные страны необходимо помнит, что в некоторых из них  существует реальная возможность заражения особо опасными инфекционными заболеваниями.  По данным Всемирной организации здравоохранения особо опасные инфекции встречаются в основном в странах Азии, Африки и Южной Америки, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации.

Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выплоду насекомых и гельминтов.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболеваний передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем. Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, надевать одежду с длинными рукавами из легких натуральных тканей, головной убор, брюки, обувь, пользоваться средствами, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.

Кроме того, в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

**2. Рекомендации по питанию**

Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.

- употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;

- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;

- желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания;

- не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, у уличных торговцев;

- 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 или очищать от кожицы;

-не употреблять в пищу поврежденные или переспелые плоды;

-тщательно мыть  руки с мылом перед едой и после прогулок,   соблюдать обычные гигиенические нормы;

- исключить из рациона напитки со льдом - он может быть сделан из сырой воды;

- если еда очень острая и вы плохо переносите такую пищу, надо попросить   не добавлять в неё перец.

 **3. Рекомендации по купанию**

 - купаться только в бассейнах, в специально отведенных местах

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

 - не мыть руки в стоячих водоемах;

 - не ходить в стоячих водоёмах босиком - вода может быть заражена  паразитами.

- запрещается лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви

 **4. Какая вода безопасная для питья**

- лучше не пить водопроводную воду из-под крана;

- для питья употреблять только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода).

- не  купаться в местах слёта диких птиц.

   **5. Перечень стран, территории которых объявлены ВОЗ зараженными опасными инфекциями:**

 **Холера**  -  Индия, Непал. Бангладеш, Гаити,  Доминиканская Республика, Куба, Эквадор, Ирак, Пакистан, Сирия, Афганистан, Таиланд, Мьянма, Южная Корея, Йемен, Украина и страны **Африки.**

По данным ВОЗ в 2016 году холера регистрировалась в 23 странах мира, число заболевших составило свыше 54 тыс. человек. Вспышки инфекции были зарегистрированы  в Кении, Танзании, Мозамбике, Эфиопии, Уганде, Зимбабве, Гаити, Доминиканской Республике и др. странах.

 За   2017 год холера отмечена в 26 странах мира.  Наибольшее количество пострадало в Сомали, где  заболело свыше 30 тыс. человек,   в Демократической Республике Конго-  39553 случая холеры, 1448 закончились летально;  в Южном Судане 2,8 тысячи, на Гаити более 5 тысяч зарегистрировано больных холерой. В Йемене за медицинской помощью с 27.04 по 15.05.2017 обратилось свыше 11 тысяч человек, из которых 180 случаев закончились летально.

**Лихорадка Денге** -  широко распространена  в Юго-Восточной Азии (Таиланд, Вьетнам, Малайзия, Камбоджа, Филиппины, Лаос, Сингапур, Китай, Индия, Шри-Ланка, Саудовская Аравия, Мальдивская Республика, почти все страны Центральной и Южной Америки (Мексика, Гондурас, Коста-Рика, Пуэрто-Рико, Панама, Бразилия, Боливия, США, Парагвай, Доминиканская Республика и др.), странах Карибского бассейна, Африке (Судан, Мозамбик, Ангола, Танзания).

Переносчиками инфекции являются комары.

**Полиомиелит** - Папуа-Новая Гвинея, Афганистан, Пакистан, Нигерия, Либерия;

**Чума**- Демократическая Республика Конго, Мадагаскар, Танзания, Уганда, Китай, Монголия, Перу, Боливия, США.

 **Желтая  лихорадка** - страны, эндемичные по желтой лихорадке, обязательно требующие наличие международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки: **страны Африки** - Ангола, Бенин, Буркина - Фасо, Бурунди, Габон, Гамбия, Гана, Гвинея, Гвинея-Бесау, Демократическая Республика Конго, Камерун, Кения, Конго, Кот-д-Ивуар, Либерия, Мавритания, Мали, Нигер, Нигерия, Руанда, Синегал, Сьерра- Леоне, Судан, Южный Судан, Того, Центрально-Африканская Республика, Чад, Экваториальная Гвинея, Эфиопия; **страны  Южной Америки** - Аргентина, Боливия, Бразилия, Венесуэлла, Гайана, Колумбия, Панама, Парагвай, Перу, Суринам, Тринидад и Тобаго, Французская Гвиана, Эквадор.

С 17 января 2017 года Министерством здравоохранения Никарагуа введено требование при въезде в страну. Граждане, прибывающие в Никарагуа из стран, в которых ВОЗ зарегистрирована вспышка желтой лихорадки (Бразилия, Колумбия, Перу),  а также в которых по критериям ВОЗ отмечено наибольшее количество случаев заболеваний желтой лихорадкой (Аргентина, Боливия, Эквадор, Французская Гвиана, Панама, Парагвай, Венесуэла), а также страны Африканского континента (за исключением ДРК, Танзании, Сан-Томе, Принсипи и Сомали) обязаны предъявлять международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

По данным ВОЗ, ежегодно в мире регистрируется около 200 000 случаев желтой лихорадки, из них 30 000 заканчивается летальным исходом. Единственным  и эффективным  средством профилактики является вакцинация против желтой лихорадки. Прививка  проводится один раз в жизни. Вакцина  против желтой лихорадки обеспечивает защиту от инфекции 10 дней после проведения прививки, выдается международное свидетельство о вакцинации или профилактике, которое действительно в течение всей жизни.

**Лихорадка Зика -** страны Северной, Южной и Центральной Америки, страны Карибского бассейна,  Восточной и Юго-Восточной Азии, Океании и на Африканском континенте в Кабо- Верде, Гвинея- Бисау, Ангола.

**Лихорадка  Эбола -** Демократическая Республика Конго, Конго, Уганда, Гвинея, Сьерра- Леоне, Либерия.

 **Лихорадка Марбург -** Демократическая Республика Конго, Уганда, Ангола.

**Лихорадка Ласса -** Нигерия,Того, Сьерра- Леоне, Либерия, Гвинея, Гана, Буркина - Фасо.

**Менингококковая  инфекция --** Бенин, Буркина - Фасо, Гамбия Гана, Гвинея, Демократическая Республика Конго, Камерун, Кот-д-Ивуар, Мавритания, Мали, Нигер, Нигерия, Синегал, Того, Центрально-Африканская Республика, Чад, Эфиопия, Мальта

**Лихорадка  Чикунгунья -** все страны южнее Сахары Бенин, Гвинея, Кения,  Конго, Судан и др., Индонезия, Таиланд, Мьянма, Индия, Аргентина, Белиз, Гайана, Перу, Доминиканская Республика, Эквадор, Бразилия, Колумбия, Боливия, Гондурас.

Обращаем  внимание   российских граждан  на эпидемиологическую ситуацию в странах мира и  просим учитывать её при планировании поездок.

**Внимание! Филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧАО г.о. Эгвекинот» с 20 июня по 01 июля 2022 года будет проводиться «горячая линия» по туристическим услугам и инфекционным угрозам за рубежом**

 Получить консультации можно по телефону:

8(42734) 2-21-57, 2-24-32