**Памятка туристам по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний на отдыхе**

 Необходимо помнить, что во многих странах существует реальная угроза заражения   особо опасными инфекционными заболеваниями.

При выезде за рубеж важно заблаговременно уточнять у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания.

**ХОЛЕРА**

По официальным данным ВОЗ, в мире с 2008г. по 2017г. зарегистрировано 2441973 больных холерой в 107 странах.

У заболевших наблюдается острая водянистая диарея с тяжелой степенью обезвоживания. При отсутствии лечения — это может приводить к смерти. Но в большинстве случаев болезнь протекает с легкими и умеренными симптомами.

В целях профилактики заражения холерой и другими кишечными инфекциями при пребывании в неблагополучных странах необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:

- употреблять для еды и питья гарантированно безопасную воду, напитки и пищу; (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода);

- нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;

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

- употреблять в пищу только термически обработанное мясо, рыбу, морепродукты;

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

- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;

- не пренебрегать правилами личной гигиены (мытье рук с мылом перед едой, после посещения туалета).

Неблагополучными странами по холере являются Таиланд, Индия, Доминиканская Республика, страны Африки.

**МАЛЯРИЯ**

Заражение происходит при укусах малярийными комарами, при переливании крови, от матери – плоду.

Первые симптомы малярии – лихорадка, головная боль, озноб и рвота – могут быть слабовыраженными, что затрудняет выявление малярии. Если не начать лечение в течение первых 24 часов, малярия может приобрести тяжелое течение с летальным исходом.

С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомалярийные препараты. Прием препаратов необходимо начинать за 1 неделю до выезда в страны с тропическим климатом, продолжать весь период пребывания и 1 месяц после возвращения. Химиопрофилактическое лечение назначает только врач.

В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды). Также в помещениях обязательно засетчивать окна и двери.

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

Неблагополучными странами по Малярии являются Вьетнам, Тайланд, Индия, Доминиканская республика, страны Африки.

**ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА ЭБОЛА**

Вирус лихорадки Эбола вызывает острое тяжелое заболевание, которое часто оказывается летальным при отсутствии лечения. Заражение происходит при контакте с биологическими жидкостями больного человека, с загрязненными предметами и при контакте с инфицированными животными (фруктовыми летучими мышами или обезьянами/приматами).

Первыми симптомами являются внезапное появление лихорадки, мышечные боли, головная боль и боль в горле. За этим следуют рвота, диарея, сыпь, нарушения функций почек и печени и, в некоторых случаях, как внутренние, так и наружные кровотечения (например, выделение крови из десен, кровь в кале).

В целях профилактики лихорадки Эбола необходимо соблюдать следующие меры предосторожности: тщательно соблюдать гигиену, особенно гигиену рук, используя спиртосодержащие средства для обработки рук (антисептические средства для рук) и воду с мылом при видимом загрязнении рук. Стоит обращать внимание на гигиену рук перед прикосновением к глазам, носу или рту, а также после использования туалетных принадлежностей или прикасания к предметам с высоким риском загрязнения. Если вы находились в районах, где недавно сообщалось о случаях Эболы, вы должны немедленно обратиться за медицинской помощью, почувствовав недомогание (лихорадка, головная боль, болезненное состояние, боль в горле, диарея, тошнота, боль в животе, сыпь или воспаленные глаза). Раннее лечение повышает шанс на выздоровление.

Неблагополучными странами по геморрагической лихорадке Эбола являются Гвинейская Республика, Либерия, Демократическая Республика Конго, Уганда.

**ЛИХОРАДКА ДЕНГЕ**

Основными переносчиками лихорадки Денге являются комары Aedes aegypti. В отсутствии переносчика больной человек не представляет эпидемиологической опасности.

Симптомы болезни появляются через 3-14 дней после укуса инфицируемым насекомым. Симптомы могут варьировать от легкой лихорадки до очень высокой температуры, сопровождающейся сильной головной болью, мышечной и суставной болью, а также сыпью.

Неблагополучными странами по лихорадке Денге являются Таиланд, Индонезия, Китай, Япония, Вьетнам, Сингапур, Индия, Африка, Мексика, Бразилия.

**ЛИХОРАДКА ЗИКА**

Вирус, вызывающий болезнь Зика, переносят комары рода Aedes. Кроме трансмиссивного пути передачи вируса, изучен и доказан половой путь.

Симптомы болезни, вызванной вирусом Зика, очень схожи с симптомами лихорадки Денге: повышение температуры, кожная сыпь, конъюнктивит, боль в мышцах и суставах, общее недомогание и головная боль. Эти симптомы обычно сохраняются в течение 2-7 дней. Так же вирус Зика вызывает микроцефалию и синдром Гийена-Барре (острая аутоиммунная воспалительная полирадикулоневропатия, проявляющаяся вялыми парезами, нарушениями чувствительности, вегетативными расстройствами) у плода беременных женщин.

Неблагополучными странами по лихорадке Зика являются Мексика, Таиланд, Индонезия, Гаити, Бразилия, Аргентина, Куба, Доминиканская Республика.

**ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА**

Желтая лихорадка – острое вирусное геморрагическое заболевание, передаваемое инфицированными комарами. Заболевание может протекать бессимптомно. При появлении симптомов наиболее распространенными являются повышенная температура, мышечная боль, головная боль, потеря аппетита, тошнота, рвота. Как правило, симптомы исчезают в течение 3-4 дней. У небольшой доли пациентов в течение 24 часов после исчезновения первых симптомов наступает вторая фаза заболевания. Вновь сильно повышается температура и происходит поражение ряда систем организма, как правило, печени и почек. Для этой фазы нередко характерна желтуха. 50% случаев заболеваний в этой фазе заканчивается летально.

Существует специфическая профилактика желтой лихорадки. Вакцинация проводится не позднее, чем за 10 дней до выезда, иммунитет сохраняется в течение всей жизни. Без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки выезд в неблагополучные страны запрещается.

Неблагополучными странами по желтой лихорадке являются Страны Африки, Южной Америки.

Также не стоит забывать о том, что в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чукотском автономном округе г.о. Эгвекинот» настоятельно рекомендует учитывать сложившуюся эпидемиологическую ситуацию в мире при планировании поездок за рубеж.