

## Советы путешественникам

Эпидемиологическая ситуация в мире по ряду инфекционных болезней по-прежнему остается нестабильной, сохраняется риск заражения инфекционными заболеваниями при выезде за рубеж.

Реализация всеми странами мероприятий по предотвращению завоза и распространения способствует осуществлению поездок, бизнес-медицинского посещения стран из которых популярных (Индия, Тайланд, Ланка, Турция и др.).



предотвращению завоза и инфекционных заболеваний возможности туристических и деловых коммуникаций, туризма и т.д., в т.ч. с теплым климатом, часть является объектами туристических маршрутов Египет, Вьетнам, Шри-

При посещении экзотических стран возрастает риск заражения вирусным гепатитом А, острыми кишечными инфекциями, паразитарными болезнями, трансмиссивными инфекциями, передающимися кровососущими насекомыми: геморрагическими лихорадками (лихорадками Денге, Зика, желтой лихорадкой и др.), малярией, природно-очаговыми инфекциями (туляремия, лептоспироз и др.).

В мире эпидемиологическая обстановка по чуме остается напряженной, поскольку чума представляет значительную угрозу в связи с существованием природных очагов. Существует риск завоза холеры из стран, где складывается сложная эпидемиологическая ситуация по этой инфекции (устойчивая тенденция роста заболеваемости, регистрация крупных вспышек и эпидемий в ряде стран Африки, Америки и Азии).

Международную опасность приобрели новые инфекционные заболевания - атипичная пневмония, высокопатогенный грипп, ближневосточный респираторный синдром (БВРС), коронавирусная инфекция COVID-19.

Чтобы избежать заражения и сделать свое пребывание за рубежом безопасным и незабываемым, необходимо соблюдать определенные правила.

### Подготовка к путешествию или командировке

Уточните сведения о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики в туроператорских или турагентских организациях при покупке путевки, а также на интернет-сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь, государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», государственного учреждения «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии».

Обратитесь до отъезда к врачу в поликлинику по месту жительства для получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом и проведения при необходимости профилактических прививок.

Возьмите с собой лекарственные препараты, которые помогут Вам при легких недомоганиях, обострении хронических заболеваний – это сэкономит Ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

### **Рекомендации по вакцинации**

Уточните в организации здравоохранения по месту медицинского обслуживания имеющийся прививочный статус против инфекционных заболеваний, в том числе дифтерии, столбняка, кори, и при необходимости сделайте профилактическую прививку.

Имейте в виду, что в неблагополучные по желтой лихорадке страны (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки (Республиканский прививочный кабинет против желтой лихорадки в учреждении здравоохранения "19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г. Минска", г. Минск, пр. Независимости, 119, кабинет №701А, тел. 374-07-22).

Необходимо помнить, что иммунизироваться нужно не позже, чем за 3-4 недели до даты предполагаемого путешествия.

### **Рекомендации по профилактике малярии**

Получите рекомендации у врача о профилактических противомаларийных лекарственных препаратах и способах их применения, выезжая в страны, неблагополучные по малярии.

### **Советы выезжающим за пределы Республики Беларусь**

Для предупреждения заражения следует соблюдать меры личной профилактики. Употребляйте для питья, чистки зубов, мытья фруктов и овощей только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда - его происхождение не всегда известно!

Мойте руки с мылом, как можно чаще, особенно перед едой, используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.

Употребляйте термически обработанную пищу, не приобретайте продукты с лотков, у случайных торговцев.

Посещайте объекты питания, рекомендованные туристской компанией.

Избегайте попадания воды в полость рта при купании в плавательных бассейнах или море.

Не ходите босыми ногами по незнакомой местности, не купайтесь в мелководных пресноводных неизвестных водоемах.

Пользуйтесь репеллентами, пологам и другими средствами защиты от комаров и других насекомых.

Избегайте контакта с животными, домашней и дикой птицей.

Воздержитесь от посещения мест массового скопления людей и контактов с людьми с симптомами заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб и другие симптомы).

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

Врач-эпидемиолог  
противоэпидемического отделения  
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии  
Ленинского района г.Минска»

Марина Михайловна Варакса