

## **Рекомендации гражданам : о профилактике заболеваний, передающихся через укусы насекомых**

Напоминаем, что каждый человек, собираясь в тропические страны, должен знать об опасных заболеваниях, которые могут стать причиной смерти. В тропических странах опасность подстерегает путешественников в различных местах: вода, почва, пища.

Особую опасность для туристов представляют мошки, комары, москиты. Именно они являются переносчиками инфекций.

**К тропическим болезням относится более 100 заболеваний, передающихся с водой, пищей, через переносчиков, вызываемых бактериями, вирусами, простейшими, гельминтами и грибами.**

### **Группы экзотических инфекций:**

Инфекции, которыми легко заражаются туристы, или те инфекции, которые завозятся на другие территории не только с людьми, но и с продуктами питания: тропическая малярия, лихорадка денге, амебиаз (Азия, Африка, Латинская Америка). Паразитарные инфекции, завоз которых происходит как больными, так и с продуктами питания (рыба, мясо), – дифиллоботриоз, описторхоз, трихинеллез.

Шистозомозы, филяриатозы, трипаносомозы, парагонимозы, язва Бурули. Этими заболеваниями туристы также заражаются, но реже.

В настоящее время проблемы, имеющие отношение к здоровью туристов, включая вопросы профилактики, в том числе и профилактическую вакцинацию, составляют современное направление медицины – медицину болезней путешественников.

Широко распространенным и наиболее инфекционным заболеванием является малярия. Это заболевание передается через укусы комаров.

### **«Золотые правила» профилактики малярии:**

Перед поездкой обратитесь к своему врачу и узнайте, какой препарат необходимо иметь с собой для профилактики и как его принимать.

Принимайте лекарство в назначенных вам дозах и продолжайте это делать в течение четырех недель после выезда из опасной зоны.

Там, где распространена малярия, спать следует в комнате, окна и двери которой затянуты сеткой, или под сетчатым пологом, желательным пропитанным инсектицидом, края которого заправлены под матрас. Кроме того, с сумерек до рассвета одевайтесь так, чтобы не оставлять открытыми руки и ноги. Открытые участки тела обработайте репеллентом.

Помните о симптомах заболевания. Если у вас внезапно начинаются лихорадка, головная боль, боль в мышцах, тошнота или понос, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Обязательно скажите врачу, где вы побывали. Малярия может развиться спустя год после возвращения из путешествия, даже если вы принимали противомаларийные препараты.

Не забывайте, что малярия способна привести к смерти менее чем за 48 часов после появления первых симптомов.

Следует помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение трех лет после возвращения на родину при любом повышении температуры следует немедленно обратиться в лечебное учреждение и сообщить врачу, что вы были в «тропиках».

Помимо малярии насекомые могут вызывать и другие опасные инфекционные заболевания, такие как лейшманиоз, геморрагическая лихорадка, желтая лихорадка, энцефалит. Основные проявления этих заболеваний – головная боль, кожный зуд, изменение цвета кожи, зуд, высыпания.

### **Как предотвратить укусы насекомых:**

В помещениях должны быть сетки на окнах и дверях, если сеток нет – окна должны быть закрыты. Желательно наличие кондиционера.

Репеллент нужно наносить на кожу каждые три-четыре часа в период между сумерками и рассветом.

Если комары проникают в помещение, над кроватями должна быть сетка, заправленная под матрас. Надо убедиться, что сетка не порвана и под ней нет комаров.

В помещениях, предназначенных для сна, нужно использовать аэрозоли и специальные спирали.

Одежда должна быть закрытой.

**Вакцинопрофилактика** осуществляется путем проведения профилактических прививок туристам. Для решения вопроса о профилактической вакцинации планирующим поездку необходимо обратиться за консультацией не менее чем за четыре-шесть недель до поездки.

При въезде в большинство стран Азии, Африки и Южной Америки рекомендуют прививки от гепатитов А и В и брюшного тифа, от желтой лихорадки (где имеются очаги этого заболевания); от менингита – путешествующим в страны, расположенные в «менингитном поясе» Африки, планирующим быть в контакте с местным населением. Для взрослых в определенных ситуациях рекомендовано привиться от полиомиелита, дифтерии, кори, столбняка и бешенства.

### **Прививки для туристов делятся на три группы:**

Рутинные вакцины, которые распространены в большинстве стран. В нашей стране они проводятся согласно Национальному календарю профилактических прививок (дифтерия, столбняк, коклюш, гепатит В, корь, полиомиелит, туберкулез, гемофильная инфекция).

Вакцины, рекомендуемые при въезде в некоторые страны: холера, грипп, гепатит А, японский энцефалит, менингококковый менингит, бешенство, клещевой энцефалит, туберкулез, брюшной тиф, желтая лихорадка.

Обязательные вакцины: желтая лихорадка (при въезде в страны, где распространено это заболевание), менингококковый менингит – для паломников, направляющихся в Саудовскую Аравию.

Путешествующим в тропические страны **следует позаботиться о наличии индивидуальной аптечки**, которая должна содержать не только средства профилактики тропических инфекций, но и средства для лечения диареи путешественников, малярии и других бактериальных и грибковых инфекций. Также рекомендуется иметь средства от ожогов, обезвоживания, болезней, передающихся половым путем, средства защиты от кровососущих насекомых.