**Памятка по профилактике инфекционных заболеваний для туристов, выезжающих в зарубежные страны.**

Управление Роспотребнадзора по Новгородской области напоминает гражданам, что перед тем, как отправиться в путешествие, необходимо обязательно поинтересоваться об эпидемиологической ситуации в стране, куда предстоит Ваш выезд. Данную информацию можно получить в туристической фирме, которая организует поездку или на официальном сайте посольства страны, куда Вы собираетесь, на сайте отеля.

Туристам, планирующим провести свой отпуск в экзотических местах, необходимо знать, что в странах Евразии, Африки, Южной Америки, Океании с экваториально-тропическим климатом, существует риск заражения опасными инфекционными заболеваниями, которые, как правило, характеризуются тяжелым течением, трудно поддаются лечению и могут привести к инвалидизации или смертельному исходу.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комары, блохи, слепни, москиты, мошки, клещи и др.), при контакте с больным человеком или загрязненными объектами окружающей среды, половым путем.

Некоторые опасные инфекционные заболевания, зарегистрированные в зарубежных странах в 2022-2023 гг.:

- **холера** (Индия, Непал, Бангладеш,  Китай, Филиппины, Гаити, Доминиканская Республика, США, Испания, Швеция, Афганистан, Ирак, Иран, Кувейт, Ливан, Пакистан, Сирия, Сомали, Африканский регион (Бенин, Бурунди, Демократическая республика Конго, Камерун, Кения, Малави, Мозамбик, Нигер, Нигерия, Танзания, Того, Уганда, Замбия, Зимбабве, Сомали,Эфиопия, ЮАР, Южный Судан);

- **малярия** (Индия, Индонезия, Мьянма, Непал, Тайланд, Шри-Ланка, Йемен, Пакистан, Саудовская Аравия, Венесуэла, Коста-Рика, Мексика, Панама, Перу, США, Германия, Африканский регион (Ангола, Ботсвана, Гана, Кения. Кот-д\*Ивуар, Мадагаскар, Судан, Южный Судан);

- **лихорадка Денге** (Бангладеш, Индия, Индонезия, Мальдивы, Непал, Таиланд, Шри-Ланка, Австралия, Вьетнам, Камбоджа, Китай, Лаос, Малайзия, Самоа, Сингапур, Фиджи, Филиппины, Франция, Великобритания, Кения, Кот-д\*Ивуар, Сенегал, Судан, Эфиопия, Американский регион (Аргентина, Барбадос, Боливия, Бразилия, Гаити, Гватемала, Доминиканская Республика, Колумбия, Куба, Мексика и др.)

- **оспа обезьян** – Европейский регион (Австрия, Бельгия, Болгария, Великобритания, Венгрия, Германия, Греция, Дания, Израиль, Ирландия, Исландия, Испания, Италия, Латвия, Литва, Люксембург, Мальта, Нидерланды, Норвегия, Польша, Португалия, Румыния, Сербия, Словения, Турция, Финляндия, Франция, Хорватия, Чехия, Швейцария, Швеция, Эстония), Американский регион (Аргентина, Боливия, Бразилия, Венесуэла, Гватемала, Гондурас, Доминиканская Республика, Канада, Колумбия, Коста-Рика, Куба, Мексика, Панама, Парагвай, Перу, Сальвадор, США, Эквадор, Чили), Гана, ДР Конго, Камерун, Нигерия, ЦАР, Ливан, ОАЭ, Австралия, Китай, Новая Зеландия, Сингапур, Республика Корея, Япония, Индия, Таиланд.

**Желтая лихорадка** остается единственным заболеванием, требующим проведения вакцинации при въезде в страны, в которых существует риск заражения этим заболеванием *(переносчиками заболевания являются комары, природным резервуаром возбудителя являются обезьяны).*

Перечень стран, при въезде в которые требуется наличие международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки для путешественников, ежегодно публикует ВОЗ.

В 2023 году в перечень стран, требующих наличие международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки у лиц, прибывающих из любой страны, вошли следующие страны: Ангола, Бенин, Буркина-Фасо, Бурунди, Габон, гана, Гвинана Французская, Гвинея-Бисау, Демократическая республика Конго, Камерун, Конго, Кот-д’Ивуар, Мали, Нигер, Сьерра-Леоне, Того, Уганда, Центральноафриканская Республика, Южный Судан.

Лица, совершающие поездку, у которых отсутствует свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки, могут быть подвергнуты карантину на период инкубационного периода (6 дней), медицинскому обследованию и другим профилактическим мерам, вплоть до отказа во въезде в страну.

Вакцинация проводится однократно не позднее, чем за 10 дней до выезда. Вакцинации подлежат взрослые и дети с 9-месячного возраста.

В Новгородской области прививку против желтой лихорадки можно сделать в ООО «Медицинский центр «Акрон».

**ХОЛЕРА**

Холера – особо опасная острая инфекционная болезнь, характеризующаяся сильнейшим обезвоживанием организма, которая часто заканчивается смертельным исходом. Заражение человека происходит при контакте с больным человеком, при употреблении загрязненных возбудителем продуктов питания, воды. Обычно, это термически необработанные продукты (морепродукты, морская капуста), свежевыжатые соки, овощи и фрукты перед употреблением мытые водой из случайного водоема, продуты охлажденные с помощью пищевого льда. Заражение может произойти также во время купания в случайных водоемах.

**ЛИХОРАДКИ ЭБОЛА, ЛАССА, МАРБУРГ (**страны Африканского и Южно-Американского континентов).

Источниками заболевания являются животные и грызуны, а также больные люди. Указанные лихорадки относятся к тяжелым вирусным заболеваниям с почти одинаковой клинической картиной, характеризующейся высокой температурой, геморрагической сыпью, кровотечениями из носа, десен, появлением крови в стуле и рвотных массах, головными болями, общей слабостью, болями в грудной клетке и желудке.

**МАЛЯРИЯ**

Заражение человека происходит при укусах каморами, инфицированными малярийным плазмодием. Известны 4 формы малярии, из которых наиболее тяжелая - тропическая, имеет распространение в странах Африки.

 С целью профилактики необходимо принимать противомалярийные препараты (по назначению врача). Прием препаратов надо начинать за 1 неделю до выезда в зарубежные страны, продолжать весь период пребывания и 1 месяц после возвращения. Необходимо также помнить, что во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует обязательно в медицинскую организацию и сообщать врачу, что Вы были в эндемичной по малярии стране.

**ЧУМА**

Заболевания людей чумой в 2022-2023 гг. регистрировались в Демократической Республике Конго, Мадагаскаре, Китае, Монголии, США (единичные случаи). Также чума имеет распространение в таких странах как Индия, Танзания, Уганда, Бразилия, Боливия, Перу, Эквадор, Казахстан, Туркменистан, Узбекистан.

Заражение чумой происходит при укусах инфицированными блохами, при контакте с больными животными и грызунами, а также воздушно-капельным путем при общении с больным легочной чумой. Время, которое проходит с момента попадания возбудителя чумы в организм человека до появления первых симптомов заболевания, составляет от нескольких часов до 6 дней. Заболевание начинается с высокой температуры, сильного озноба, головной боли, увеличения лимфатических узлов и кашля с кровью.

Кроме того, в странах с жарким климатом широко распространены различные гельминтозы; имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный вред здоровью человека.

**В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:**

- узнайте, какие инфекционные и паразитарные заболевания распространены в стране, куда Вы собираетесь поехать;

- употребляйте только ту пищу, в качестве которой вы уверены; мясо, рыбу, морепродукты, блюда национальной кухни, подвергнутые достаточной термической обработке

- употребляйте для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода); не употреблять лед, приготовленный из сырой воды;

- не покупать готовые блюда на рынках и лотках, не пробовать блюда, приготовленные местными жителями;

- приобретать продукты питания в специализированных продуктовых магазинах;

- овощи и фрукты мойте проточной или бутилированной водой и обдавайте кипятком;

- чаще мойте руки с мылом, используйте антисептики для рук;

- при купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадания воды в рот; не купайтесь в неорганизованных местах;

- в целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых  (репелленты  и инсектициды), принимать меры по недопущению проникновения насекомых в жилые помещения;

- в отношении отдельных инфекционных заболеваний проводится вакцинация (желта лихорадка) или химиопрофилактика (малярия).

**При возникновении лихорадочного состояния или любых других симптомов инфекционного заболевания в том числе: тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, сыпи на кожных покровах и слизистых, в период нахождения в зарубежных странах и по приезду их них, необходимо незамедлительно обратиться к врачу для медицинского осмотра, лабораторного обследования на инфекционные и паразитарные заболевания, назначения лечения, соответствующего этиологии заболевания.**