**Профилактика инфекционных заболеваний для выезжающих за рубеж.**

В связи с началом сезона отпусков особенно актуальной становится проблема распространения инфекционных заболеваний, имеющих международное значение.

В последние годы мировое сообщество было озабочено масштабной эпидемией лихорадки Эбола в странах Африки (в т.ч. Нигерии, Либерии, Сьерра-Леоне, Гвинее, Демократической Республике Конго), осложнением эпидемиологической ситуации по лихорадке Зика в странах Южноамериканского региона, а также в ряде государств Юго-Восточной Азии и Тихоокеанского региона, вспышкой желтой лихорадки в Бразилии, эпидемиологическим неблагополучием по инфекции, вызванной коронавирусом Ближневосточного респираторного синдрома (БВРС-КоВ) в Саудовской Аравии, Катаре, Объединенных Арабских Эмиратах. Число случаев заболевания холерой, сообщения о которых поступали в ВОЗ за последние несколько лет, остается по-прежнему высоким. Заболеваемость холерой регистрировалась в странах Южной и Юго-Восточной Азии (в т.ч. Индии, Йемене), Африки (в т.ч. Замбии, Зимбабве, Кении, Малави, Мозамбике, Сомали, Танзании, Уганде, Анголе, ДРК, Конго, Судане), о. Гаити, Доминиканской Республике.

При посещении зарубежных стран, в т.ч. с теплым климатом, часть из которых является объектами популярных туристических маршрутов (Индия, Таиланд, Египет, Вьетнам и др.), возрастает риск заражения вирусным гепатитом А, острыми кишечными инфекциями.

Не исключен завоз из жарких стран случаев малярии и ряда паразитарных заболеваний (амебиаза, филляриоза, кожного лейшманиоза и др.).

Эндемичными по заболеваемости паралитическим полиомиелитом остаются три страны - Афганистан, Пакистан и Нигерия, что сохраняет потенциальный риск заражения диким полиовирусом типа 1 или типа 3. При планировании выезда в данные государства необходимо уточнить свой прививочный статус против полиомиелита и при необходимости сделать дополнительную прививку за 4 недели до отъезда.

**Памятка для выезжающих за рубеж:**

Перед путешествием целесообразно уточнить сведения о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики. Указанную информацию можно получить в туроператорских или турагентских организациях при покупке путевки, а также на интернет-сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь, а также органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор.

Специалисты рекомендуют при планировании поездок за границу уточнить свой прививочный статус против кори и, при необходимости, сделать профилактическую прививку.

При выезде в страны, неблагополучные по *желтой лихорадке,* следует сделать профилактическую прививку против данной инфекции в учреждении здравоохранения «19 центральная районная поликлиника» г. Минска (пр. Независимости, 119, тел. 267-07-22) с получением свидетельства международного образца о вакцинации против желтой лихорадки (действует на протяжении всей жизни). Необходимо помнить, что иммунизироваться нужно не позже, чем за 10 дней до даты предполагаемого путешествия.

Для предупреждения заражения лицам, выезжающим в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, следует соблюдать **меры личной профилактики** во время своего пребывания за рубежом.

Во время отдыха следует избегать контакта с животными, так как они являются источниками ряда инфекционных и паразитарных заболеваний. Если при контакте с животным получены укус, оцарапывание или ослюнение, необходимо тщательно промыть эту часть тела водой с мылом и немедленно обратиться к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

Некоторые кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи), обитающие в странах с теплым и влажным климатом, а также грызуны являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний. Для предупреждения заражения во время отдыха необходимо защитить себя от контакта с ними. При наличии в номере насекомых либо грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

Прием пищи следует осуществлять в пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества. Для питья следует употреблять только безопасную воду и напитки (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества). Овощи и фрукты необходимо мыть кипяченой или бутилированной водой и обдавать кипятком. Мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке. Не следует пробовать незнакомые продукты, покупать еду на рынках и лотках, пробовать угощения, приготовленные местными жителями. В случае необходимости можно приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдать температурный режим их хранения. Категорически запрещается употреблять продукты после истечения срока их годности.

Не следует брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и т.д., кулинарные изделия с коротким сроком годности);

Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук.

Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание разрешается только в бассейнах и специальных водоемах, при купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

Если после возвращения из путешествия возникли лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель с кровавой мокротой, сыпь на кожных покровах и слизистых следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу, из какой страны вы прибыли.