

Из отпуска вернусь я без инфекций!

Лето – пора отпусков и путешествий. Однако из-за рубежа отдыхающие могут привезти не только магнитики, море впечатлений, фотографий и солидный счёт по кредитной карте. Страны с тропическим климатом являются исторической родиной множества опасных заболеваний, которые станут не только неприятным сюрпризом для отдохнувших, но и способны создать серьёзную эпидемиологическую опасность.

Страны **Южной Америки, Азии и Африки** испокон веков страдают от вспышек инфекционного заболевания, известного как **холера**. Эта болезнь распространяется очень легко и способна стать серьёзной угрозой жизни нерадивого путешественника. Через **воду**, непрошедшую температурную обработку и плохо очищенные продукты питания она способна попасть в ваш организм и вызвать тяжёлую рвоту и диарею, которые станут в какой-то момент, практически непрекращающимися. Признаки заболевания возникают от нескольких часов с употребления зараженного продукта или воды до пяти дней. Потеря воды организмом может стать летальной, поэтому нужно запомнить ряд правил, которые могут спасти ваше здоровье и жизнь:

- употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в фабричной расфасовке);
- тщательно мыть овощи и фрукты безопасной водой;
- избегать питания с лотков и в несертифицированных государством кафе и ресторанах;
- при купании в водоёмах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
- соблюдать элементарные правила личной гигиены (тщательно мыть руки перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета).

Большую опасность могут нести **кровососущие насекомые**, обитающие в странах с жарким климатом. Вам может показаться, что такие экзотичные заболевания как **малярия** и **жёлтая лихорадка** остались на страницах художественных романов и исторических хроник, и будете неправы. Эти инфекции по-прежнему имеют огромное распространение, и всё также опасны. Болезнь наступает в течении нескольких дней, а в случае малярии, может развиться уже спустя три месяца после возвращения. Признаками этих инфекций служат высокая лихорадка, тяжёлое состояние больного и поражение печени. Единственными мерами защиты вашего здоровья могут стать **прививка от жёлтой лихорадки** (эффект которой может сохраняться до десяти лет) и ряд **противомалярийных препаратов** (которые нужно начать принимать за неделю до выезда в жаркие страны, во время пребывания там и месяц после возвращения).

Кроме упомянутых, немалый вред здоровью туристов могут принести **лихорадка Денге** и **лихорадка Западного Нила** – болезни похожие своими симптомами на грипп, но вызывающие помимо лихорадки сильную головную боль, боли в области глаз, суставные боли и сыпь. Переносчиком этих вирусных заболеваний также является **инфицированный комар**, а значит защита от кровососущих насекомых выходит на первый план для тех, кто не хочет провести весь отдых на больничной койке. Кроме этого, Вам следует помнить, что от лихорадки Денге существует **вакцина**, которая способна защитить Вас на время отдыха.

Несомненно, помимо упомянутых есть ещё великое множество паразитов, вирусов и бактерий, обитающих в странах с тропическим и субтропическим климатом, которые способны причинить вред Вашему здоровью и даже угрожать вашей жизни. Самое главное, что следует запомнить перед поездкой за рубеж:

- ознакомьтесь с информацией о возможных эпидемиях в интересующем вас регионе;
- узнайте какие прививки необходимо сделать для посещения намеченного вами региона и проведите этот курс вакцин;
- во время поездки используйте только кипяченую или бутилированную воду;
- покупайте продукты питания и готовые блюда только в официальных заведениях, и избегайте уличных и сомнительных торговцев;
- для мытья овощей, фруктов и т.д. используйте только бутилированную или кипяченую воду;
- по возможности избегайте сырых рыбных и мясных продуктов;
- в случае возникновения признаков какой-либо инфекции во время поездки – обратитесь в местную медицинскую службу (местные врачи наверняка хорошо знакомы с заболеваниями в своей стране, и смогут своевременно оказать вам необходимую помощь);
- в случае возникновения признаков какой-либо инфекции по возвращению домой – немедленно обратитесь за медицинской помощью по месту жительства (не забудьте упомянуть место вашего недавнего путешествия, употребляли ли вы блюда местной кухни и были ли жертвами укусов комаров).

Запомните: только от Вас зависит – будет ли отдых наполнен радостью и счастливыми воспоминаниями, или омрачен тяжелой болезнью, которая ещё долгое время может подрывать ваше здоровье. Берегите себя!

Согласовано: И.о. начальника Южного Екатеринбургского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области Шатовой Н.В

Исполнитель:

Зав. ОЭЭ, врач-эпидемиолог филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» Щур Д.Д.

Студент-практикант 5 курса МПФ Колесников К.А.