

## Инструкция для отдыхающих.

### Какие прививки надо делать перед выездом за рубеж

Путешествия – это масса новых впечатлений, яркие эмоции и незабываемый отдых. Вместе с тем во многих странах довольно высок риск заражения некоторыми инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые протекают тяжело и с осложнениями.

О том, какие профилактические прививки необходимо сделать перед выездом за рубеж, чтобы отдых не закончился в больнице, *рассказала заместитель главного врача Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Ирина Глинская.*

При посещении некоторых популярных среди туристов зарубежных стран, например Индии, Таиланда, Египта, возрастает риск заражения вирусным гепатитом А, а также острыми кишечными инфекциями. Не исключен завоз из жарких стран малярии и ряда других паразитарных заболеваний. Неблагополучная эпидемическая ситуация по кори сохраняется на Украине, в Румынии, Италии, Сербии, Греции и Франции.

Это не значит, что такая эпидемиологическая ситуация говорит о том, что в эти страны ехать нельзя. Запрета на поездки нет. Но нужно предпринять ряд профилактических мер, чтобы минимизировать риск заражения.

### Памятка для отдыхающих

1. Перед поездкой необходимо уточнить эпидемиологическую ситуацию в стране, куда вы собираетесь ехать. Эту информацию можно получить у туроператора, на сайтах организаций здравоохранений, учреждений санитарно-эпидемиологической службы, в частности Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, а также на официальном сайте Министерства здравоохранения Беларуси.
2. Не стоит пренебрегать профилактикой тех инфекционных заболеваний, которые можно предупредить с помощью вакцинации (например, корь). Для этого нужно уточнить свой прививочный статус. Это можно сделать в организации здравоохранения по месту жительства. Если нет сведений о прививках или по каким-либо причинам человек не вакцинировался, следует обратиться к участковому врачу за консультацией. Все вакцины, по словам Ирины Глинской, которые регламентированы Национальным календарем профилактических прививок, имеются в достаточном количестве в государственных организациях здравоохранения.
3. Вакцинацию (если она необходима) перед поездкой нужно планировать заранее, а не за несколько дней до отдыха.

Единственный момент, с которым мы сталкиваемся каждый год, это когда беспокойство по поводу прививок начинает волновать отдыхающих буквально за день-два до отъезда. В этот период прививку сделать можно. Вместе с тем адекватная защита после вакцинации формируется в среднем в течение 3-4 недель. После прививки против клещевого энцефалита иммунитет вырабатывается еще дольше.

Исключение составляет лишь прививка против вирусного гепатита А. После нее иммунитет формируется быстрее. В данном случае минимальный срок до отъезда составляет 10 дней (3–4 недели – это тот срок, в течение которого формируется иммунитет после вакцинации). Особенно если прививка делается впервые. Поэтому если пройти вакцинацию за пару дней до поездки, иммунитет не успеет полностью сформироваться и не сможет защитить при

«встрече» с инфекцией. Если же речь идет о ревакцинации (повторной прививке), иммунитет, как правило, вырабатывается быстрее – через 10–14 дней.

4. Во время отдыха, нужно избегать контакта с животными, так как они являются источником ряда инфекционных и паразитарных заболеваний.

Если все-таки контакта избежать не удалось, а речь идет не только об укусах, но и оцарапывании и ослонении, это место необходимо промыть теплой водой с мылом и обязательно обратиться к доктору для решения вопроса об оказании антирабической помощи, проведении прививок против бешенства и столбняка.

5. Тем, кто выезжает на так называемый дикий отдых (сплав по рекам или посещение лесов) на Дальний Восток или Урал, медики советуют позаботиться о защите от клещевого энцефалита и сделать прививку.

6. В ряде теплых стран испортить отдых могут кровососущие насекомые (клещи, комары, москиты), а также грызуны, которые являются переносчиками ряда паразитарных заболеваний. В подобных случаях Ирина Глинская посоветовала использовать специальные репелленты, электрические фумигаторы, а также обратиться к администрации для решения проблемы или предоставления отдыхающим безопасного в этом отношении номера.

7. Для профилактики острых кишечных инфекций и вирусного гепатита А питаться нужно только в местах, рекомендованных туроператорами. Обязательно следует соблюдать питьевой режим. Использовать либо бутилированную воду, либо напитки промышленного производства. Овощи и фрукты необходимо ополаскивать чистой водой. Мясо, рыба и морепродукты должны проходить термическую обработку. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности. В дорогу не следует брать скоропортящиеся продукты (вареная колбаса, молочные продукты, кулинарные изделия с коротким сроком годности).

Когда мы пробуем экзотические или незнакомые продукты на рынках или в неорганизованных местах торговли, то идем на риск – вероятность заражения инфекцией повышается.

8. Правила личной гигиены для профилактики вирусных и бактериальных инфекционных заболеваний никто не отменял. Если нет возможности помыть руки, например после улицы или перед приемом пищи, можно использовать влажные гигиенические салфетки.

9. Специалисты также не рекомендуют проводить и посещать экскурсии или другие подобные мероприятия (рыбалка или охота), которые не обозначены экскурсионной программой. При купании в бассейнах и водоемах желательно не заглатывать воду.

Если вы вернулись из поездки и спустя какое-то время (даже через месяц) появились симптомы инфекционного заболевания (повышение температуры, боль в горле, покраснение, сыпь, жидкий стул, тошнота, боль в животе), следует обязательно обратиться к врачу.

**При появлении симптомов, которые не исключают инфекционное заболевание, при обращении к врачу нужно рассказать, из какой страны вы вернулись.**

**Это позволит поставить диагноз с учетом тех инфекционных агентов, которые встречаются не только в нашей стране, но и за рубежом.**