



## **Инфекционные заболевания - как помеха отдыха или как обезопасить себя при выборе места для проведения отпуска**

При организации отдыха и выборе страны, где будет проведен отпуск, необходимо обратить внимание на эпидемиологическую ситуацию в той или иной части земного шара, страны и граничащих с ней государства.

Коронавирус, птичий грипп, Эбола... Ежегодно информация о вспышках пополняется. От многих возможных заболеваний можно защититься «подручными средствами» и соблюдением основных правил личной гигиены – мыть руки, пить только бутилированную воду и т.д. К сожалению, есть заболевания, меры защиты от которых пока не найдены.

Однако для большинства опасных болезней такие меры существуют – прививки

Настоятельно рекомендуем перед каждой поездкой изучить эпидемиологическую ситуацию в той стране, в которую вы направляетесь.

Во многих экзотических странах существует риск заражения опасными инфекциями. Для того чтобы защитить себя, следует помнить о прививках. Необходимо проверить, привиты ли вы против инфекционных заболеваний, включенных в российский Национальный календарь прививок (дифтерия, коклюш, корь, эпидемический паротит, краснуха). Особенно это необходимо для детей. Если подошел срок очередной ревакцинации, рекомендуется ее получить до поездки.

Важно помнить, что некоторые прививки являются обязательным условием допуска иностранцев на территорию того или иного государства. Власти ряда стран при въезде могут потребовать представить Международный сертификат о вакцинации против специфичной для данного региона болезни.

**Коронавирусная инфекция** - буквально захлебнувшая весь мир, показала людям о необходимости соблюдения норм и правил в борьбе с заболеванием. В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 01.12.2004 № 715 новая коронавирусная инфекция (nCoV-2019, она же COVID-19) включена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. Источниками коронавирусных инфекций могут быть больной человек, животные. Возможные механизмы передачи: воздушно-капельный, воздушно-пылевой, фекально-оральный, контактный. В настоящий момент разработаны эффективные вакцины, позволяющие не только протекать заболеванию без явных осложнений, но и в некоторых случаях предотвратить заражение инфекцией

**Желтая лихорадка** — это передающееся через укус комара вирусное заболевание. Путешественникам просто необходима обязательная вакцинация, так как течение этой болезни крайне тяжелое и в большинстве случаев имеет смертельный исход. При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, следует сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации в соответствии с Международными медико-санитарными правилами.

Эндемичными по желтой лихорадке являются 32 страны Африки и 12 стран Южной Америки. В Африке к ним относятся: Ангола, Бенин, Буркина-Фасо, Бурунди, Габон, Гамбия, Гана, Гвинея, Гвинея-Бисау, Демократическая республика Конго, Камерун, Кения, Конго, Кот-д'Ивуар, Либерия, Мавритания, Мали, Нигер, Нигерия, Руанда, Сан-Томе и Принсипи, Сенегал, Сомали, Судан, Сьерра-Леоне, Танзания, Того, Уганда, Центрально-Африканская республика, Чад, Экваториальная Гвинея и Эфиопия.

В Южной Америке – Боливия, Бразилия (вакцинация от жёлтой лихорадки в этой части света рекомендуется, если пребывание в Бразилии предусматривает посещение следующих штатов: Акри, Амапа, Амазонас, Гойас, Мараньяу, Мату Гроссу, Мату Гроссу ду Сул, Пара,

Рондония, Рорайма), Венесуэла, Гайана, Гвиана Французская, Колумбия, Панама, Перу, Сент-Винсент и Гренадины, Суринам, Тринидад и Тобаго, и Эквадор.

**Брюшной тиф** - это заболевание широко распространено в северной части Африки, Индии и соседствующих с ней странах, в Средней Азии. Болезнь вызывают особые сальмонеллы (*Salmonella typhi*). Как и гепатит А, брюшной тиф передается алиментарным путем, но является более тяжелым заболеванием. Инфекция поражает кишечник, нервную систему и другие органы, осложнениями (5-10% случаев) являются токсическое поражение ЦНС, перфорация кишечника, заканчивающаяся перитонитом и смертью больного. В 2-5% случаев заболевший становится хроническим носителем инфекции. Прививка современными вакцинами состоит из одной инъекции. Иммуитет вырабатывается у 75-90% привитых на 5 лет, спустя 1-2 недели после прививки.

**Бешенство** – это одно из наиболее опасных инфекционных заболеваний вирусной природы, протекает с тяжелым поражением нервной системы и заканчивается, как правило, смертельным исходом. Бешенство встречается более чем в 150 странах и территориях. Особенно рекомендуется прививка против бешенства любителям азиатского колорита, выезжающим в Таиланд, Индию, Китай, Вьетнам. В подавляющем большинстве случаев источником инфекции являются домашние собаки, а на Американском континенте – летучие мыши. Заражение людей обычно происходит через кожу в результате глубокого укуса или царапины больным животным. Передача инфекции может также произойти в случае, если инфицированный материал, обычно слюна, попадает на слизистые оболочки или свежие раны на коже человека. Думать о прививке против бешенства следует не позднее, чем за 3 месяца до поездки. Такая вакцинация защищает от бешенства на 3 года.

**Гепатит А** - прививка против этой инфекции (как и против брюшного тифа) актуальна для туристов, планирующих выезд в теплые страны и курорты – начиная от Крыма, заканчивая Турцией, Египтом, Кипром и Испанией. Инфекция передается через грязные руки, с загрязненными продуктами и водой, заболевание длится 1 месяц, лечение требует жестких диетических ограничений. Чтобы всю поездку не гадать: «заболею–не заболею», имеет смысл за 2-3 недели сделать прививку. Одна прививка обеспечивает защиту от года до 5 лет (в зависимости от вида вакцины). Тем же, кто пожелает продлить беззаботное существование на срок от 9 до 19, а возможно и более лет, потребуется через год прививку повторить. В России и СНГ доступны одна российская и несколько импортных вакцин для профилактики вирусного гепатита А.

**Дифтерия, столбняк** - прививки от этих болезней перед поездкой в определенные страны рекомендованы детям, не закончившим курс первичной вакцинации, и взрослым, которых не прививали от столбняка и дифтерии более 10 лет. Рекомендовано делать прививку от этих заболеваний: Африка: все страны, особенно Западная Африка. Азия: все страны, особенно Индия, Пакистан, Афганистан, Китай, Вьетнам, Лаос и Камбоджа. Латинская Америка: Перу, Панама, Колумбия и Эквадор, Океания.

**Полиомиелит** - заражение происходит при попадании в рот активного вируса (через загрязнённые руки, еду). Реже — воздушно-капельным путём. Чаще болеют дети от 6 месяцев до 5 лет. Рекомендовано: Африка: все страны, особенно Нигерия, Египет, Индия, Нигер. Азия: Индия, Пакистан, Афганистан, Таджикистан: все острова, кроме Новой Зеландии.

**Вирус Эбола** - острая вирусная высококонтагиозная болезнь. Редкое, но крайне опасное заболевание. Прививок, которые могли бы защитить от вируса Эбола, нет. Однако ВОЗ разработал ряд мер профилактики этого заболевания. Вспышки эпидемии зафиксированы в Центральной и Западной Африке

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре в г. Нягани и Октябрьском районе», рекомендует обращать внимание, призывает быть бдительными и при появлении симптомов болезни, ухудшении самочувствия при отдыхе или в пути следования, незамедлительно обращаться к медицинским сотрудникам при отелях или сообщить сотрудникам отеля, средств передвижения или в месте временного нахождения, о своем состоянии, с целью безопасности Вас и окружающих отдыхающих.