

Рекомендации Роспотребнадзора для граждан, выезжающих в страны с экваториально-тропическим климатом

Страны с тропическим климатом пользуются особой популярностью у российских туристов и особенно в зимний период, что понятно— сменить хотя бы на несколько дней холод и короткий серый день на яркие краски вечного лета и теплое море или океан интересно практически каждому. Для того чтобы поездка в теплую страну, неважно деловая или туристическая, оставила после себя ощущения удовлетворения, а не воспоминания об особенностях и ценах заграничной медицины, стоит соблюдать несложные правила в целях собственного благополучия и учитывать эпидемические риски.

Лихорадка денге имеет широкое распространение в Южной и Юго-восточной Азии, особенно в Таиланде, Вьетнаме, Малайзии, Камбодже, Филиппинах, Лаосе, Сингапуре, Китае, Индии, Шри-Ланке. А также в Центральной и Южной Америке, странах Карибского бассейна: Коста-Рика, Мексика, Сальвадор, Гватемала, Пуэрто-Рико, Аргентина, Перу, Колумбия, Боливия, Бразилия, Венесуэла, Парагвай, Доминиканская Республика, США, Каймановы острова, Сент-Люсия, Тринидад и Тобаго, Куба – все эти страны имеют в той или иной мере на своей территории случаи заболевания Лихорадкой денге. Сходный ареал распространения имеет Лихорадка Зика. Центральная и Западная Африка (Уганда, Гвинея и другие страны) имеют на своей территории вспышки весьма опасных лихорадок: Лихорадка Эбола, Лихорадка Марбург, Лихорадка Ласса. В этих же регионах мира имеют распространение и малярия и холера. В мире существует огромное число заболеваний, вызываемых вирусами, бактериями или паразитами, и как правило, чем теплее и влажнее климат – тем больше различных инфекционных угроз в стране, особенно для неакклиматизированного, прибывшего из другого региона человека.

Но это не значит, что нужно отказываться от поездки. Следует соблюдать разумные меры предосторожности, позволяющие исключить заболевание или существенно снизить его риск, а в некоторых случаях тяжесть:

- во время путешествия риск укусов комарами и иными кровососущими насекомыми может быть снижен путем применения эффективных репеллентов при нахождении вне помещений. Находясь на открытом пространстве, следует надевать одежду, максимально закрывающую открытые части тела;

- необходимо внимательно относиться к выбору пищи, которая должна быть термически обработана, употреблять для питья только бутилированную или кипяченую воду;

- следует быть особенно осторожными при контакте с животными, потому что именно они являются источниками многих болезней. Не трогайте сами и не разрешайте детям трогать кошек, собак и других животных, они представляют эпидемическую опасность практически во всех странах;

- рекомендуется отдыхать только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией.

При выезде за рубеж важно заблаговременно уточнять у туроператоров или в территориальных органах Роспотребнадзора сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания.

Если вы все же заболели находясь за рубежом или по возвращении из страны пребывания в случае ухудшения состояния здоровья в течении месяца, следует обратиться к врачу, обязательно сообщив ему о маршруте вашего путешествия.

Перед осуществлением международной поездки уточнить информацию о рисках заболевания той или иной инфекцией в странах мира можно в санитарно-карантинном пункте в аэропорту Платов по телефону 210-99-82.