**ПАМЯТКА гражданину РФ по санитарно-эпидемиологическому контролю , выезжающему за рубеж(эта информация относится ко всем странам мира и может быть полезной Вам в дальнейших путешествиях за рубеж)**Вы собрались в поездку за границу. В этом случае Вам необходимо знать, что в ряде зарубежных стран существует реальная возможность заражения особо опасными инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые поражают жизненно важные органы человеческого организма и могут привести к смерти. Наибольшую опасность представляют такие заболевания, как: холера, чума, желтая лихорадка, ВИЧ-инфекция (СПИД), малярия.В связи с развитием международного туризма участились случаи заражения российских граждан вышеуказанными инфекционными заболеваниями, которые возникают при НЕ ВЫПОЛНЕНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР. Соответственно, Государственный комитет санитарно-эпидемиологического надзора Российской Федерации НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ Вам в период пребывания в туристической поездке за рубежом соблюдать следующие несложные правила для профилактики вышеназванных инфекционных заболеваний:

- употребляйте только гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченую воду, питьевую воду и напитки только в фабричной упаковке);

- тщательно мойте фрукты и овощи безопасной водой;

- избегайте питания с лотков, а также в кафе и ресторанах, не имеющих соответствующих сертификатов государственных органов;

- при купании в водоемах и бассейнах старайтесь не допускать попадания воды в полость рта;

- соблюдайте элементарные правила личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом перед едой и приготовлением пищи, а также после посещения туалета;

- избегайте контакта с бездомными животными. Если животные даже незначительно Вас поранили, немедленно обратитесь к врачу. Несвоевременное обращение к врачу при контакте с бешеным животным приводит к летальному исходу в 100% всех подобных случаев;

- предостерегайтесь от укусов москитов, комаров и других насекомых, используя защитные кремы, аэрозоли и прочие необходимые вещества. Для профилактики малярии Вы можете приобрести в аптеках лекарство "ДЕЛАГИЛ". О способе его применения необходимо проконсультироваться с врачом;

- остерегайтесь случайных половых связей. Пользуйтесь презервативами и другими соответствующими защитными средствами;

- не приобретайте предметы одежды у случайных людей: возможно заражение заболеваниями, переносимыми контактным способом;

- не рекомендуется ходить босиком и в открытой обуви.

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СИМПТОМЫ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙхолера**В последнее время отмечается увеличение количества стран мира, где регистрируется заболеваемость холерой и вспышки ее эпидемий. Наиболее неблагополучными странами по заболеваниям холерой являются: Индия, Лаос, Индонезия, Иран, Ирак, Турция, Афганистан. Возбудители холеры (вибрионы) проникают в организм человека через рот с водой или пищей. Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются тепловой обработке: сырые фрукты и овощи, жидкие продукты типа молока и т.п. Заражение возможно также через такие загрязненные предметы, как: посуда, постельное белье и прочие принадлежности. Инкубационный период холеры - 5 дней. Характерные признаки холеры - понос и рвота, следствием которых является обезвоживание организма. В случае несвоевременного обращения за медицинской помощью холера приводит к смертельному исходу.

**чума**Переносчиками возбудителя чумы являются блохи, паразитирующие на грызунах. Известны два вида вышеупомянутого заболевания.Бубонная чума - когда заражение происходит через контакт с зараженными животными (укус). Основные симптомы - увеличение лимфоузлов.

Легочная чума - когда инфекция передается воздушно-капельным путем. Характерные симптомы - внезапное повышение температуры, озноб, сильная головная боль, затрудненное дыхание и кашель с кровью.

Инкубационный период чумы - от нескольких часов до 6 дней. Лечение чумы возможно только при своевременном обращении к врачу.

**желтая лихорадка**Желтая лихорадка - острое вирусное заболевание. Переносчики этого вируса - комары. Соответственно, заражение может произойти как на природе, так и в населенном пункте. Симптомы: головная боль, высокая температура, сыпь. Инкубационный период - от 3 до 6 дней. Данное заболевание распространено в 47 странах Южноамериканского и Африканского континентов. При выезде в эти страны требуется вакцинация, являющаяся единственной и обязательной мерой предупреждения этого заболевания. Прививки проводятся не менее чем за 10 дней до выезда. Срок действия прививки - 10 лет.

**ВИЧ-инфекция**Это заболевание распространено практически во всех странах мира, в том числе в США и странах Европы. В случае заражения вирусом иммунодефицита человек становится носителем ВИЧ-инфекции и, по виду оставаясь долгое время вполне здоровым, может инфицировать своих половых партнеров. ВИЧ-инфекция приводит к развитию синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД). К сожалению, современная медицина не знает эффективных средств лечения СПИДа. Характерными признаками этой болезни являются: резкое похудание, хронический понос, увеличение лимфатических узлов, грибковые заболевания. Самый надежный способ профилактики - необходимость избегать сомнительных половых контактов. Достаточно надежным средством профилактики является использование презервативов, особенно, в сочетании со спермицидными мазями.

При появлении симптомов, которые могут свидетельствовать о возможности вышеупомянутого заболевания, необходимо немедленно обратиться к врачу. Самолечение может только ухудшить состояние и привести к самым трагическим последствиям.

Если по возвращении в Москву Вы почувствовали себя плохо, обязательно обратитесь к стюардессе. ПОМНИТЕ, что СОКРЫТИЕ БОЛЕЗНИ влечет за собой АДМИНИСТРАТИВНУЮ И УГОЛОВНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПОМОЩИ ПРИ ВЫШЕНАЗВАННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ В ТАКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, КАК:

1. Отделение медицинской паразитологии (телефон: (495) 256-08-15);

2. Городская больница № 24 (ул. Башиловская, метро "Савеловская");

3. Институт медицинской паразитологии (г. Москва, ул. Малая Погодинская);

4. Любая поликлиника;

5. Кабинет анонимного обследования "АНТИВИЧ" (телефон: 095/ 365-06-01);

6. Московский городской центр по профилактике борьбы со СПИДом (телефон: (495) 365-65-65).

Государственный комитет

санитарно-эпидемиологического надзора

Российской Федерации.