**Безопасность в природной среде**

Памятка Туристам о мерах личной профилактики инфекционных заболеваний

|  |
| --- |
|  |
|  Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
|  **Памятка Туристам о мерах личной профилактики инфекционных заболеваний** |
| Через некоторое время начнется Ваше путешествие, Ваш долгожданный отпуск и мы, искренне желаем, чтобы дни, которые Вы проведете на отдыхе, были приятными и незабываемыми. К сожалению, отдых таит в себе не только море удовольствий, но и реальные опасности в виде различных заболеваний. Позвольте предложить Вам рекомендации, которые помогут избежать и минимизировать риск заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями.  **Подготовка к путешествию.**  Перед тем, как отправиться в путешествие, Вам следует подумать, насколько состояние Вашего здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных заболеваний. Для этого Вам необходимо пройти тщательный осмотр и получить и заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой сформируйте и захватите с собой аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, обострением хронических заболеваний и сэкономит Ваше время на поиски лекарственных средств.  **Аптечка первой помощи:** • болеутоляющие средства; • сердечно-сосудистые средства; • средства от несварения желудка, желчегонные; • препараты против укачивания в транспорте; • средства от укусов насекомых; • перевязочный материал (бинты, ватные шарики); • водонепроницаемый лейкопластырь; одноразовые шприцы; • барьерные контрацептивы (презервативы); • глазные капли; • солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце.  С целью профилактики заражения Вам необходимо знать, какие же инфекции регистрируются среди жителей места, в котором Вы собрались отдохнуть или посетить в ходе деловой поездки, а так же сигнальные клинические признаки наиболее опасных из них для здоровья, а иногда и для жизни. В случае любого подозрения на возникновение у Вас этих заболеваний необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Самолечение может только ухудшить состояние здоровья и привести к трагическим последствиям. Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний во время путешествия. Путешествуя, необходимо помнить, что Вы находитесь в непривычных для Вас условиях питания, отдыха, климата, местных обычаев и нравов, что создает повышенный риск заражения инфекционным и паразитарными заболеваниями. Причем это замечание правомочно вне зависимости от социально-бытового уровня места, которое Вы посещаете. Соблюдая некоторые несложные, но очень важные правила во время поездки, Вы сможете минимизировать риск ими заразиться.  **Правило 1.** Переутомление, часто возникающее во время путешествий, нарушение режима труда и отдыха, приема пищи, недоедание или однообразное питание, недостаток витаминов может приводить к снижению защитных свойств организма, что в свою очередь может способствовать развитию заболевания теми инфекциями, с которыми ранее организм справлялся достаточно успешно. Поэтому, начинайте отдыхать не торопясь. После прибытия отведите один день на спокойный отдых: небольшая прогулка, теплый душ, сон, чтение, полное расслабление. На третий день, когда организм переживает кризис привыкания, тоже постарайтесь не переутомляться. Составьте распорядок дня по примеру местных жителей. Вставайте пораньше, все активные мероприятия планируйте на утренние или вечерние часы, а днем необходим послеполуденный отдых.  **Правило 2.** Питайтесь только в ресторанах, рекомендованных туристской компанией, избегайте случайных закусочных и столовых. Избегайте питания с лотков, никогда не пробуйте на рынках разнообразную еду, предлагаемую торговцами. Рыбу и другие морепродукты нельзя употреблять сырыми, т.к. существует вероятность заражения гельминтами или отравления токсинами. Фрукты перед едой следует обязательно тщательно помыть безопасной водой (кипяченой или расфасованной в бутылки) и желательно очистить от кожуры. Помните! Основное требование к пище это: Очистить! Сварить! Пожарить или Забыть о ней!  **Правило 3.** Избегайте использования для питья воду из случайных водных источников – колодцев, фонтанов, ключей, рек, озер и т.д. Осторожнее также и с кусочками льда, которые часто подают к освежающим напиткам, сокам и холодному чаю. На всякий случай при чистке зубов используйте воду из герметично закрытых бутылок с питьевой водой, которые продаются в отелях.  **Правило 4.** Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний. Поэтому во время прогулок особенно в вечернее и ночное время необходимо надевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, Во время пребывания в малярийной местности избегайте нападения москитов, применяйте различные репелленты (отпугивающие средства), электрофумигаторы.  **Правило 5.** Заманчиво побегать босиком по манящей зеленой лужайке! Но лучше это сделать дома, чтобы не заразиться паразитами, активно проникающими через кожу. Во время отдыха не рекомендуется ходить босиком или в открытой обуви. На пляже нужно использовать подстилки или лежаки.  **Правило 6.** Избегайте купания в открытых водоемах с пресной водой. При купании в плавательных бассейнах постарайтесь избегать попадания воды в полость рта.  **Правило 7.** Пейте больше, чем обычно, жидкости, лучше минеральную воду или охлажденный чай, для предупреждения нарушений водно-солевого баланса. Но избегайте обильного питья (оно не только нарушает водный обмен, но и значительно разбавляет желудочный сок, ослабляя его защитную роль и облегчая проникновение в организм возбудителей ряда болезней.) Старайтесь больше употреблять кислые соки: томатный, цитрусовый, гранатовый и т.к. холерный вибрион погибает в кислой среде.  **Правило 8.** Соблюдать элементарные правила личной гигиены. Как можно чаще мойте (обязательно перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета) и очищайте руки. Лучше всего для этого подходят одноразовые салфетки, пропитанные одеколоном.  **Правило 9.** В случае оказания Вам неотложной медицинской помощи требуйте применения только одноразовых шприцев. Откажитесь от таких процедур как нанесение татуировки и перманента, а так же пирсинга. **Правило 10.** Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных заболеваний. Не трогайте кошек, собак и других животных. Это опасно, практически, во всех странах. Если животные нанесли Вам даже незначительную рану, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.  **Правило 11.** В странах неблагополучных по заболеваемости гриппом птиц необходимо избегать контакта с домашней и дикой птицей, в том числе на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах.  **Правило 12.** Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных и изделий их пуха или перьев птиц, а также животных и птиц у частных торговцев.  **Правило 13.** Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо местности, обязательно возьмите у лечащего врача выписку из Вашей истории болезни или подробное описание заболевания с проведенным лечением. Некоторые инфекционные заболевания склонны к длительному или хроническому лечению и вполне возможно, что это заболевание у Вас сохраняется и после приезда на Родину.  **Правило 14.** При возникновении любого недомогания: лихорадочного состояния, появлении тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, немедленно обратитесь к врачу, где бы Вы не находились – на отдыхе, по пути следования или по приезде домой. Если Вы почувствовали недомогание уже дома, немедленно вызовите врача с поликлиники по месту жительства. При любом повышении температуры в течение 3-х лет после возвращения из страны, неблагополучной по малярии, так же нужно немедленно обратиться в медицинское учреждение и сообщить врачу о том, что Вы были в тропиках. Желаем Вам приятного путешествия и ярких впечатлений! Не забывайте о наших советах и будьте здоровы! |
| 79 ПСЧ 9 ПСО ФПС ГПС и ТоНД |