

В странах Евразии, Африки, Южной Америки, Океании с экваториально-тропическим климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации. Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выводу насекомых и гельминтов.

Наиболее актуальными являются следующие группы инфекционных и паразитарных заболеваний, которые передаются:

- через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания (брюшной тиф, холера, шигеллез, амёбная дизентерия, дракункулез, описторхоз и др.);
- через кровососущих насекомых - комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других (малярия, лейшманиоз, трипаносомоз, лоаоз, бругиоз, различные лихорадки вирусной и риккетсиозной природы и др.);
- при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды (лихорадка Эбола, чесотка, педикулёз, грибковые поражения кожи, лепра, язва Бурули, стронгилоидоз, шистосомозы и др.);
- половым путем – СПИД, сифилис, хламидиозы, венерическая лимфогранулематома и др.

Кроме того, в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека. Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания.

Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.

При питании и водопользовании:

- употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;
- употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках,
- не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- в случае необходимости приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;
- помнить, что мясные и рыбные продукты (например, открытые консервы, изделия с нарушенной герметичностью упаковки и др.) не подлежат хранению вне холодильника;
- индивидуальные столовые приборы и посуду мыть безопасной водой и обдавать кипятком. Хранить их следует в чистом полиэтиленовом пакете или другой специальной упаковке (например, в пластиковом контейнере);
- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком.

Соблюдение правил личной и общественной гигиены:

- перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в полость рта;
- не купаться в стоячих и медленно текущих водоемах, не использовать воду из таких водоемов для различных бытовых нужд;

- не вступать в половые контакты с местным населением. Помнить, что презерватив не обеспечивает стопроцентную защиту от инфицирования;
- не контактировать с животными (дикими и домашними). Помнить о том, что животное, пришедшее к человеку наверняка больное;
- не брать и не надевать чужую одежду, расчески, обувь; не примерять вещи местных жителей;
- в случае контакта с человеком, имеющим признаки какого-либо заболевания, немедленно сообщить врачу.

В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), а также придерживаться следующих правил:

- в вечернее и ночное время, а также при нахождении в лесу и местности с высокой растительностью носить длинные брюки и высокие носки, одежду с длинными рукавами;
- в помещениях обязательно засетчивать окна и двери;
- при обнаружении в помещении насекомых следует обработать стены и потолок инсектицидным аэрозолем или применить электрический фумигатор;
- в случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений немедленно обратиться к врачу.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, брюшному тифу, вирусному гепатиту А, холере, необходимо пройти вакцинацию против этих заболеваний в специализированном учреждении и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

В связи с регистрацией в зарубежных странах таких инфекционных болезней как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция, рекомендуется сделать профилактические прививки против указанных инфекций

Ни один метод не может гарантировать полной защиты. После прибытия из районов, неблагополучных по инфекционным и паразитарным заболеваниям (малярия, кишечные инфекции, различные лихорадки и др.), необходимо сразу же обратиться в обслуживающее лечебно-диагностическое учреждение для медицинского осмотра и постановки на учет с целью последующего диспансерного наблюдения.

При любом заболевании в течение 3-х лет после возвращения, при обращении за медицинской помощью скажите врачу о том, что вы были в тропиках.

ПОМНИТЕ, ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!

Чем точнее будете выполнять меры профилактики, тем меньше вероятность заболеть. При выезде в зарубежные страны необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма, и могут привести к смертельному исходу.

Холера

Случаи заболеваний холерой регистрируются ежегодно в странах Азии и Юго-Восточной Азии: в Индии, Иране, Китае, Малайзии, Вьетнаме, Сингапуре, Доминиканской Республике и Филиппинах.

В странах Европы, США, Австралии и Океании регистрируются завозные случаи холеры.

В Африке больные холерой регистрируются ежегодно в Бенине, Бурунди, Гане, Демократической республике Конго, Камеруне, Либерии, Малави, Мозамбике, Нигере, Нигерии, Танзании. Того, Уганде.

Холера – особо опасная острая инфекционная болезнь, характеризующаяся сильнейшим обезвоживанием организма, которое при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу.

Инкубационный (скрытый) период заболевания, от момента инфицирования до появления первых клинических признаков, составляет от нескольких часов до 5 дней.

Возбудители холеры проникают в организм человека при употреблении инфицированных продуктов питания и воды. Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются термической обработке.

Заражение может произойти также во время купания в случайных водоемах.

Характерные признаки холеры – многократный жидкий стул и рвота, что приводит к обезвоживанию организма. При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

Опасные вирусные геморрагические лихорадки

При выезде в страны Африканского и Южно-Американского континентов можно заразиться опасными вирусными геморрагическими лихорадками, к которым относятся желтая лихорадка, лихорадки Эбола, Ласса и Марбург.

Жёлтая лихорадка

Эндемичными по желтой лихорадке являются территории 32 стран Африки и 12 стран Южной Америки (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; Боливия, Бразилия, Венесуэла, Гайана, Гвиана Французская, Колумбия, Панама, Перу, Сент-Винсент и Гренадины, Суринам, Тринидад и Тобаго, и Эквадор

Желтая лихорадка передается комарами рода «Египти», заразиться которой можно как в природных условиях, так и в городах.

Инкубационный период, от момента заражения до первых признаков заболевания, составляет от 3 до 6 дней.

Заболевание характеризуется высокой лихорадкой, геморрагической сыпью, поражением почек, печени, с развитием желтухи и острой почечной недостаточности. Течение болезни крайне тяжелое и в большинстве случаев имеет смертельный исход.

При выезде в страны Южно-Американского и Африканского континентов, где требуется обязательное проведение профилактических прививок, являющихся единственной мерой предупреждения этого опасного заболевания, необходимо получить однократную прививку, которая проводится не позднее, чем за 10 дней до выезда, иммунитет сохраняется в течение всей жизни (согласно данным ВОЗ, решение 67 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения, 24 мая 2014г.).

Без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки выезд в неблагополучные страны запрещается.

Лихорадка Эбола, Ласса, Марбург

Лихорадка Эбола регистрируется в Уганде, Габоне, Республике Конго, Южном Судане, Демократической республике Конго. В 2014 году пр Либерии, Гвинеи, Сьерра-Леоне, Сенегале, Нигерии. Отмечены завозные случаи в Мали, Испании, США.

Лихорадка Марбург регистрировалась в Демократической республике Конго, Анголе, Уганде.

Лихорадка Ласса в Сьерра-Леоне.

Природно-очаговые инфекционные болезни, источниками возбудителей которых являются животные и грызуны, а также больной человек. Данные лихорадки относятся к тяжелым вирусным заболеваниям с почти одинаковой клинической картиной, характеризующейся высокой температурой, геморрагической сыпью, кровотечениями из носа, десен, появлением крови в стуле и рвотных массах, головными болями, общей слабостью, болями в грудной клетке и желудке.

Инкубационный период при всех лихорадках составляет от 3 до 21 дня.

Меры предосторожности. При выезде в страны, пораженные геморрагической лихорадкой Эбола, в случае необходимости рекомендуется использовать защитные маски и воздержаться от посещения мест массового скопления людей и контактов с больными людьми с высокой температурой;

При появлении симптомов заболевания необходимо надеть маску и незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

По возвращении домой в межэпидемический период при появлении лихорадки, других симптомов упомянутых заболеваний необходимо своевременно обратиться к врачу, предоставив информацию о посещенных странах и сроках пребывания.

Паразитарные заболевания

Широкое распространение в тропических и субтропических странах имеют опасные для здоровья и другие паразитарные заболевания, заражение которыми возможно через фрукты, овощи и зелень, мясо, рыбу и продукты моря. Личинками некоторых глистов можно также заразиться при контакте с почвой и купании в пресных водоемах через неповрежденную кожу, а через укусы кровососущих насекомых - глистными заболеваниями, возбудители которых паразитируют в лимфатической системе, стенках полостей тела и подкожной клетчатке.

Для многих из этих заболеваний характерны длительный инкубационный период и тяжелое хроническое течение.

Малярия

Тяжелое паразитарное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом.

Заражение происходит при укусах малярийных комаров. Известны 4 формы малярии, из которых наиболее тяжелая - тропическая, распространенная в странах Африки.

Инкубационный период составляет от 7 дней до 1 месяца при тропической малярии и до 3-х лет при других формах.

Симптомы заболевания – повышение температуры, озноб, сильное потоотделение, головная боль, слабость.

При тропической малярии без проведения своевременного лечения возможен смертельный исход в очень короткий срок от начала заболевания.

С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомаларийные препараты. Прием препаратов надо начинать за 1 неделю до выезда в зарубежные страны, продолжать весь период пребывания и 1 месяц после возвращения.

Чума

Заболевания людей чумой регистрировались в 25 странах мира. Наиболее пораженными странами Африки являются Демократическая республика Конго, Индия, Мадагаскар, Мозамбик, Уганда и Танзания.

В Центральной Азии – Казахстан, Туркменистан, Узбекистан и Монголия. В Китае очаги чумы распространены в 19 провинциях.

На Американском континенте постоянно действующие природные очаги чумы существуют в Бразилии, Боливии, Перу, Эквадоре и Соединенных Штатах Америки.

Чума – природно-очаговая инфекция, которой болеют люди и животные, переносчиками являются блохи, паразитирующие на грызунах и других животных.

Заражение чумой происходит при укусах инфицированными блохами, контакте с больными животными и грызунами, а также воздушно-капельным путем при общении с больным легочной чумой.

Время, которое проходит с момента попадания возбудителя чумы в организм человека до появления первых симптомов заболевания, составляет от нескольких часов до 6 дней.

Заболевание начинается с высокой температуры, сильного озноба, головной боли, увеличения лимфоузлов и кашля с кровью.

При появлении указанных признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

Меры предосторожности. Для предотвращения заражения чумой при нахождении путешественников на территории природного очага чумы следует избегать контактов с живыми и павшими грызунами, места размещения стоянок групп выбирать так, чтобы вблизи них не было грызунов, места расположения палаток необходимо обрабатывать инсектицидом, а одежду - репеллентом.

Грипп птиц

Грипп птиц – острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.

Заражение человека происходит при тесном контакте с инфицированной и мертвой домашней и дикой птицей.

В ряде случаев возможно заражение человека при употреблении в пищу мяса и яиц больных птиц без достаточной термической обработки.

Опасны выделения зараженных птиц, которые, попадая на растения, в воздух, в воду, затем могут заразить человека через воду при питье и купании, а так же воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем, и через грязные руки.

Инкубационный период составляет от нескольких часов до 5 дней.

Заболевание гриппом птиц начинается остро с озноба, повышения температуры до 38°C и выше, мышечных и головных болей, болей в горле. Возможен водянистый жидкий стул, многократная рвота. Состояние быстро ухудшается. Через 2-3 дня появляется влажный кашель, часто с примесью крови, одышка. Затем может возникнуть затруднение дыхания. Возможно поражение печени, почек и мозга.

При появлении первых признаков заболевания необходимо срочно обратиться к врачу для установления диагноза и назначения адекватного и своевременного лечения, так как позднее начало лечения неизбежно приводит к развитию осложнений.

Меры профилактики. Необходимо избегать контакта с домашней и дикой птицей в домашних хозяйствах, рынках и мест массового скопления птицы на открытых водоемах. Выгул домашней птицы должен проводиться только на частных подворьях граждан.

Сексуальные контакты

При случайных половых связях можно заразиться такими опасными инфекциями, как СПИД, сифилис, вирусный гепатит В и другими, передающимися половым путем заболеваний. Эти болезни могут серьезно повлиять не только на Вашу жизнь, но и на жизнь Вашей семьи.

Для предупреждения указанных заболеваний всегда имейте при себе и пользуйтесь индивидуальными средствами защиты. Избегайте сомнительных сексуальных контактов!

ВИЧ-инфекция

Хроническая медленная вирусная инфекция, скрытый период которой составляет от нескольких месяцев до нескольких лет.

Основными путями передачи инфекции являются: половой, парентеральный (при использовании загрязненных кровью медицинского инструментария и шприцев при введении наркотиков), донорские органы и ткани от больных ВИЧ-инфекцией.

Это особенно необходимо знать при выезде в страны, где еще не налажена система контроля за донорской кровью и существует опасность использования нестерильного медицинского инструментария при оказании медицинской помощи, особенно в стоматологии.

Заразившись ВИЧ-инфекцией, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, может инфицировать своих половых партнеров.

Конечной стадией течения ВИЧ-инфекции является СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита человека, при котором происходит прогрессирующее разрушение иммунной системы человека, не поддающееся лечению и в течение года заканчивающееся смертью.

Для профилактики заражения ВИЧ-инфекцией Вам необходимо позаботиться о запасе одноразовых шприцев и презервативов, перед выездом посетить стоматолога.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

При возвращении из путешествия, на борту самолета Вам могут предложить заполнить «Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа», в которой необходимо указать точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, рабочий и домашний телефоны. Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий при возникновении очага карантинных инфекций.

При пересечении границы, Вы должны способствовать личному досмотру, а также досмотру вещей, особенно из меха и кожи, животных и птиц.

При ввозе животных и птиц Вам необходимо иметь сопровождающее ветеринарное свидетельство, полученное в Государственной ветеринарной службе страны, где приобретено животное.

При возникновении лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, сыпи на кожных покровах и слизистых Вам следует немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания.

Вам необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что Вы были в «тропиках».

Информация предоставлена отделом лечебно-оздоровительного обеспечения Управления делами (Департамента) МИД России.