



ПАМ'ЯТКА
громадянам, їздячим в країни, небезпечні по особі небезпечним інфекціям

ПОДГОТОВКА К ПОЇЗДЖЕВІ

Перед тим, як відправитися в поїздку, Вам слід подумати, наскільки стан Вашого здоров'я дозволяє виїхати в ту чи іншу країну в залежності від клімату, умов харчування, особливостей культурного відпочинку, можливості проведення профілактичних прививок, прийому лікарських препаратів для профілактики інфекційних захворювань. Для цього Вам необхідно пройти ретельний огляд і отримати висновок лікаря. З особливим увагою слід відноситися до рекомендацій лікаря хворими хронічними захворюваннями, вагітними і особам з малолітніми дітьми.

Перед поїздом Ви повинні обов'язково пройти інструктаж в туристичній фірмі, яка організує поїздку, і отримати поточну пам'ятку.

При виїзді в зарубіжні країни Вам необхідно знати, що в деяких з них існує реальна можливість зараження особі небезпечними інфекційними захворюваннями, які характеризуються важким клінічним перебігом, ураженням життєво важливих органів і систем організму і можуть привести до смертельного результату.

По даним Всесвітньої організації охорони здоров'я особі небезпечні інфекції реєструються в основному, в країнах Азії, Африки і Південної Америки.

В зв'язі з розвитком міжнародного і комерційного туризму трапилися випадки зараження особі небезпечними інфекційними захворюваннями, що пов'язано з невыполненієм ними обов'язкових профілактичних заходів.

Перед поїздом сформулюйте і захопіть з собою аптечку першої допомоги, яка допоможе Вам при легких недомоганнях, зекономит Ваше час на пошуки лікарських засобів і звільнить від проблем спілкування на іноземній мові.

Аптечка першої допомоги:

- заспокоюючі засоби;
- серцево-судинні засоби;
- засоби від несварення шлунка, жовчогонні;
- препарати проти нудоти в транспорті;
- засоби від укусу комах;
- перев'язочний матеріал (бинти, ватні кульки);
- водонепроникний лейкопластир;
- одноразові шприци;
- бар'єрні контрацептиви;
- розчин для контактних лінз, якщо Ви їх носите;
- очні краплі;
- сонцезащитні креми і креми для догляду за шкірою після перебування на сонці.

ПЕРЕБІВАННЯ В ЗАРУБІЖНІЙ КРАЇНІ

В час поїздки, Вам необхідно дотримуватися певних правил і обмежувальних заходів проживання, харчування і культурного відпочинку.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Люди з країн помірного клімату потребують адаптації в країнах з тропічним і субтропічним кліматом.

Для попередження сонячного і теплового удару необхідно носити одяг з легких і натуральних тканин, головний убір, темні окуляри, наносити відкриті частини шкіри кремом від загару, збільшити кількість вживання рідини і обмежити прийом алкогольних напоїв.

В час відпочинку слід бути особливо обережними при контакті з тваринами, так як вони є джерелами багатьох інфекційних і паразитарних захворювань. Не торкайте котів, собак і інших тварин! Це небезпечно, практично, в усіх країнах.

Якщо Вас укусили, поцарапали або просто лизнули, ретельно промийте цю частину тіла водою з милом. Немедленно зверніться до лікаря для вирішення питання про проведення прививок проти бешенства і столбняку.

Іншою небезпечністю є укуси отруйних змій, комах (скорпіон, каракурт, тарантул, сколопендра) і мешканців тропічних морів (отруйні медузи, пиявки, риби), які можуть привести до серйозних порушень Вашого здоров'я.

Більшість небезпечних для людини кровососущих комах (блохи, кліщі, комари, москити, сліпні, мухи) є переносниками тропічних інфекційних і паразитарних захворювань.

Для попередження ускладнень в час відпочинку на природі необхідно уникати контактів з тваринами, пресмикаючими і комахами, носити одяг з довгими рукавами, брюки, взуття з щільними гетрами або носками, використовувати репелленти. Ввечері і вночі слід користуватися електричним фонарем, навіть в місті.

ПРАВИЛА ПРОЖИВАННЯ

Проживання дозволяється тільки в готелях, забезпечених централізованим водопостачанням і каналізацією. При наявності в номері комарів, блох, гризунів необхідно негайно повідомити адміністрацію для

принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов.

ПИТАНИЕ

Питание допускается только в определенных ресторанах, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Запрещается использование в пищу продуктов традиционной национальной кухни, продуктов с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли. Для питья должна использоваться только бутилированная и кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества. Запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли. Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЫХА

Запрещается организация и проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах. Запрещается лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви. Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев. Строго соблюдайте правила личной гигиены.

СЕКСУАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ

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

ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!

При выезде в зарубежные страны Вам 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.

Мы хотим ознакомить Вас с наиболее тяжелыми, особо опасными инфекционными заболеваниями и мерами по их предупреждению.



ПРОФИЛАКТИКА МАЛЯРИИ
(Памятка для отъезжающих за рубеж)

Малярия - инфекционное заболевание, возбудителем которого являются простейшие (плазмодии малярии), которые передаются от больного к здоровому человеку через укусы малярийных комаров.

Болезнь наиболее распространена в странах с тропическим климатом. Заболевание часто начинается с недомогания, слабости, разбитости, головной боли, боли в мышцах, суставах, пояснице, сухости во рту, затем – приступы повышенной температуры, рвота, расстройство пищеварения (понос), кашель, нарушения со стороны нервной и других систем организма. При тяжелом злокачественном течении болезнь может закончиться смертью.

ЗАБОЛЕВАНИЕ МАЛЯРИЕЙ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!

СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ – ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОТИВОМАЛЯРИЙНЫХ ПРЕПАРАТОВ И ЗАЩИТА ОТ УКУСОВ КОМАРОВ!

Наиболее распространенным противомаларийным препаратом является **делагил (хлорохин)**, применение которого нужно начинать за неделю до выезда. Доза – 2 таблетки по 0,25 или 1 таблетка по 0,5 в сутки. Препарат принимают 2 дня подряд. В период пребывания в малярийной местности дозу препарата применяют один раз в неделю. Детям препарат назначают согласно с возрастными дозами после консультации с доктором.

В странах, где у возбудителя малярии регистрируется устойчивость к делагилу (хлорохину) используют **лариам (мефлохин)**, **малоприм**, которые принимают по одной таблетке каждую неделю до 6 месяцев с последующей сменой препарата на делагил. Детям препарат назначают согласно возрастной дозе после консультации с доктором.

После прибытия в страну назначения целесообразно проконсультироваться с доктором посольства о необходимости химиопрофилактики малярии в конкретном месте пребывания, сроках её проведения, а также об антималярийных препаратах, которые можно приобрести в местной аптечной сети, схемах и дозах их применения.

Защита от укусов комаров должна осуществляться как во время пребывания в помещении, так и вне его. Малярийные комары нападают на человека чаще всего вечером, с наступлением сумерек и ночью. В это время желательно носить одежду, которая бы прикрывала большую часть тела (комбинезоны, одежду с длинными рукавами, длинные брюки и тп). Открытые части тела, особенно во время пребывания вне помещения в сумерках, для предупреждения нападения комаров следует смазывать репеллентами в виде кремов, спиртовых растворов, аэрозолей, разрешенных для использования. Репелленты наносят на кожу тонким слоем, избегая попадания их на слизистые оболочки. При необходимости ими же можно пропитать одежду. Продолжительность действия репеллентов зависит от окружающей температуры и влажности – при высоких показателях – 30-50 минут, при умеренных – до 3-4 часов. Использование репеллентов особенно целесообразно при работе в полевых условиях (джунгли, плантации каучука и др). Смывают репеллент с кожи водой с мылом, при этом механические средства

(губки, мочалки и др) не использовать! В случае попадания репеллента на слизистые оболочки их нужно немедленно промыть водой, желательно кипяченной, или слабым раствором охлажденного чая.

Использование репеллентов при травмах и заболеваниях кожи противопоказано!

В сумерки, после захода солнца, желательно находиться в помещении, недосягаемом для комаров, оснащенном кондиционером. Для предупреждения влета комаров в помещение двери и окна должны быть закрыты сеткой. Спать следует под сетчатой завесой, края которой нужно тщательно заправить под матрас. При обнаружении комаров, которые влетели в помещение, их уничтожают механически или с помощью аэрозольных инсектицидов, электрофумигаторов и антимоскитных спиралей. Жилые помещения рекомендуется каждый вечер обрабатывать аэрозолем, по возможности таким, который содержит синтетические пиретроиды. После экспозиции инсектицида на протяжении 20-30 минут помещение следует проветрить, не снимая защитных сеток с окон и дверей. Целесообразно также обработать инсектицидами и репеллентами завесы, сетки на дверях и окнах (независимо от наличия кондиционеров). Не рекомендуется пользоваться духами, одеколонами и другими ароматическими веществами.
По возвращении домой необходимо немедленно сообщить участковому врачу о Вашем прибытии из тропических стран.

Использование противомаларийного препарата следует продолжать еще на протяжении 4 недель после выезда из малярийной местности, поскольку в отсутствие химиопрофилактики в этот период существует наибольшая вероятность особо опасной злокачественной формы тропической малярии.

В отдельных случаях заболевание малярией может возникнуть в более поздние сроки, даже при использовании противомаларийных препаратов. Поэтому при недомогании, которое сопровождается повышением температуры, необходимо немедленно обратиться к врачу.

На протяжении 3 лет после возвращения домой при любом заболевании не забывайте напомнить доктору, который Вас лечит, о Вашем пребывании в тропиках, независимо от предыдущих показателей исследования крови на малярию.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЧЕМ ТЩАТЕЛЬНЕЕ И ЧЕТЧЕ ВЫ БУДЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ МАЛЯРИИ, ТЕМ МЕНЬШЕЙ БУДЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ЭТОЙ ОПАСНОЙ БОЛЕЗНЬЮ!

Перелік країн ендемічних з малярії
(за інформацією ВООЗ)

Африка

1.	Алжир	26.	Ліберія
2.	Ангола	27.	Мавританія
3.	Бенін	28.	Мадагаскар
4.	Ботсвана	29.	Малаві
5.	Бурунді	30.	Малі
6.	Буркіна-Фасо	31.	Марокко
7.	Гана	32.	Мозамбік
8.	Габон	33.	Намібія
9.	Гамбія	34.	Нігер
10.	Гвінея	35.	Нігерія
11.	Гвінея - Бісау	36.	ПАР
12.	Екваторіальна Гвінея	37.	Руанда
13.	Джібуті	38.	Сан-Томе і Прінсіпі
14.	Заїр	39.	Свазіленд
15.	Замбія	40.	Сенегал
16.	Зімбабве	41.	Сомалі
17.	Ерітрея	42.	Судан
18.	Ефіопія	43.	Сьєрра-Леоне
19.	Єгипет	44.	Танзанія
20.	Кабо-Верде	45.	Того
21.	Камерун	46.	Туніс
22.	Кенія	47.	Уганда
23.	Коморські острови	48.	ЦАР
24.	Конго	49.	Чад
25.	Кот-д'Івуар	50.	Маврикій

Центральна та Південна Америка

1.	Аргентина	12.	Колумбія
2.	Беліз	13.	Коста-Ріка
3.	Болівія	14.	Мексика
4.	Бразилія	15.	Нікарагуа
5.	Венесуела	16.	Панама
6.	Гаїті	17.	Перу
7.	Гайана	18.	Еквадор
8.	Гватемала	19.	Сурінам
9.	Гвіана (фр.)	20.	Майотта
10.	Гондурас	21.	Парагвай
11.	Домініканська республіка	22.	Сальвадор

Азія і Океанія

1.	Афганістан	18.	М'янма
2.	Бангладеш	19.	Мальдіви
3.	Бахрейн	20.	Ємен
4.	Бутан	21.	Непал
5.	Бірма	22.	Оман
6.	Вануату	23.	Пакистан

7.	В'єтнам	24.	Таїланд
8.	Індія	25.	Туреччина
9.	Індонезія	26.	Філіппіни
10.	Іран	27.	Йорданія
11.	Ірак	28.	Сирія
12.	Катар	29.	Південна Корея
13.	Камбоджа	30.	Шрі-Ланка
14.	Китай	31.	Папуа-Нова Гвінея
15.	Лаос	32.	Соломонові острови
16.	Малайзія	33.	Саудівська Аравія
17.	Об'єднані Арабські Емірати	34.	Сінгапур

СНД

1.	Азербайджан	5.	Туркменистан
2.	Вірменія	6.	Киргистан (окремі регіони)
3.	Таджикистан	7.	Росія (окремі регіони)
4.	Узбекистан	8.	Грузія (окремі регіони)

Перелік країн, де реєструється стійкість збудника малярії до хлорохіну (делагілу) (за інформацією ВООЗ)

Африка

1.	Ангола	23.	Мадагаскар
2.	Бенін	24.	Малаві
3.	Ботсвана	25.	Малі
4.	Бурунді	26.	Мозамбік
5.	Буркіна-Фасо	27.	Намібія
6.	Гана	28.	Нігер
7.	Гамбія	29.	Нігерія
8.	Габон	30.	ПАР
9.	Гвінея	31.	Руанда
10.	Гвінея-Бісау	32.	Сан-Томе і Прінсіпі
11.	Джібуті	33.	Свазіленд
12.	Заїр	34.	Сенегал
13.	Замбія	35.	Сомалі
14.	Зімбабве	36.	Судан
15.	Ерітрея	37.	Сьєрра-Леоне
16.	Ефіопія	38.	Танзанія
17.	Камерун	39.	Того
18.	Кенія	40.	Уганда
19.	Коморські острови	41.	ЦАР
20.	Конго	42.	Чад
21.	Кот-д'Івуар	43.	Екваторіальна Гвінея
22.	Ліберія	44.	Мавританія

Центральна та Південна Америка

1.	Болівія	6.	Колумбія
2.	Бразилія	7.	Перу
3.	Венесуела	8.	Еквадор
4.	Гайана	9.	Сурінам
5.	Гвіана (фр.)	10.	Майотта

Азія і Океанія

1.	Афганістан		
2.	Бангладеш	14.	М'янма
3.	Бутан	15.	Непал
4.	Бірма	16.	Оман
5.	Вануату	17.	Пакистан
6.	В'єтнам	18.	Таїланд
7.	Іран	19.	Філіппіни
8.	Індія	20.	Шрі-Ланка
9.	Індонезія	21.	Папуа-Нова Гвінея
10.	Камбоджа	22.	Соломонові острови
11.	Китай	23.	Саудівська Аравія
12.	Лаос	24.	Ємен
13.	Малайзія	25.	Об'єднані Арабські Емірати

Використання протималярійних препаратів з метою профілактики захворювання* (витяг з офіційного видання ВООЗ, Женева, 2003р., таб.7.2, стор.141)

Загально-прийнята назва	Режим дозування**	Термін профілактики	Використання у спеціальних групах			Протипоказання	Коментарії
			Вагітність	Годування груддю	Діти		
Комбінована таблетка, атоквалон / прогуаніл (палюдрин, бігумаль)	Одна доза щоденно, 11-20кг: 625мг атоквалона плюс 25мг прогуаніла (1 дитяча таблетка) щоденно 21-30кг: 2 дитячі таблетки щоденно 31-40кг: 3 дитячі таблетки щоденно >40кг 1 доросла таблетка (250мг атоквалона плюс 100мг прогуаніла) щоденно	Розпочати за 1 день перед від'їздом і продовжувати протягом 7 днів після повернення	Не рекомендується через відсутність даних	Не рекомендується через відсутність даних	Не рекомендується при масі тіла менше 11кг через відсутність адекватних даних	Алергія до атоквалону і / або прогуанілу; тяжка ниркова недостатність (рівень креатину <30 мл/хв)	Досвід використання даного лікарського засобу для профілактики неімуних осіб обмежений. Концентрації у плазмі атоквалона зменшуються, при сумісному застосуванні рифампіцина, рифабутину,

							метоклопраміда або тетрацикліну
Хлорохін (делагіл, резохін, маларекс)	5мг/кг щотижнево або 10мг/кг, щотижнево розділених на 6 добових доз дорослі дозировки: хлорохін по 300мг, щотижнево однократно або хлорохін по 600мг, щотижнево розділеного більш ніж на 6 добових доз 100мг (з одним лікувальним засобом і з одним вільним днем на тиждень)	Розпочати за 1 тиждень перед від'їздом і продовжувати протягом 4 тижнів після повернення	Безпе-чний	Безпе-чний	Безпе-чний	Алергія до хлорохіну, в анамнезі псоріаз і епілепсія	Паралельне використання хлорохіну може зменшити реакцію антитіл на людську диплоїдну клітинну аутовакцину
Комбінована таблетка хлорохіну / прогуанілу	>50кг: хлорохін по 100мг плюс 200мг прогуаніл (1 таблетка щоденно)	Розпочати за 1 тиждень перед від'їздом і продовжувати протягом 4 тижнів після повернення	Безпе-чний	Безпе-чний	Таблетована доза не підходить для людей з масою тіла менше 50кг	Алергія до хлорохіну і / або прогуанілу; в анамнезі - ниркова недостатність, псоріаз, епілепсія	Паралельне використання хлорохіну може зменшити реакцію антитіл на людську диплоїдну клітинну аутовакцину

* призначення препарату потребує консультації лікаря

** в залежності від маси тіла пацієнта

ПОМНИТЕ - ВАШЕ ЗДОРОВ'Я В ВАШИХ РУКАХ!

Имеем надежду, что наши рекомендации помогут Вам не только приятно провести путешествие, но и укрепить свое здоровье!