**Памятка об инфекционных угрозах за пределами российской федерации**

С приближением летних отпусков жители нашей страны все активнее планируют туристические поездки в зарубежные страны.

В разных странах мира существует опасность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, представляющими серьезную угрозу для здоровья человека.

Риск заражения зависит от страны пребывания, длительности пребывания, наличия в это время неблагополучной эпидемиологической ситуации по болезням и от соблюдения мер личной профилактики.

  Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем.

      Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.

В странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

       Перед поездкой уточните у туроператоров информацию об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания, а также проверьте наличие медицинской страховки.

**В целях предупреждения заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:**

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;

- не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, откажитесь от угощений, приготовленных местными жителями;

- приобретайте  продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;

-  мясные,  рыбные продукты и другие скоропортящиеся продукты (например: открытые консервы, изделия с нарушенной герметичностью упаковки и др.) не подлежат длительному хранению, сроки хранения таких продуктов ограничены даже в холодильнике;

- овощи и фрукты необходимо  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 пользоваться чужой одеждой, использовать только личные предметы гигиены;

Защита от укусов насекомых:

- используйте средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды);

- в помещениях необходимо засетчивать окна и двери противомоскитной сеткой;

- в случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений обращайтесь  к врачу.

Избегайте контакта с дикими и безнадзорными животными, летучими мышами они могут быть источником бешенства и других инфекционных и паразитарных заболеваний.

- При укусе, оцарапывании, ослюнении животными, грызунами и летучими мышами незамедлительно обращайтесь за антирабической помощью.

       При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, необходимо пройти вакцинацию против этой инфекции в специализированном учреждении и получить международное свидетельство о вакцинации.

       Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, проконсультируйтесь  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.

        При появлении симптомов заболевания после возвращения из туристической поездки: повышенная температура тела, расстройство стула, сыпь, боли в животе, горле и т.д., обратитесь к врачу и сообщите о стране пребывания.