**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА БЕРЕЗИНСКОГО РАЙОНА**

[**Пресс-релиз**](http://www.belriem.by/faq/10-novosti-ru/568-rekomendatsii-dlya-grazhdan-sovershayushchikh-mezhdunarodnye-poezdki)

[**Памятка для граждан, совершающих международные поездки**](http://www.belriem.by/faq/10-novosti-ru/568-rekomendatsii-dlya-grazhdan-sovershayushchikh-mezhdunarodnye-poezdki)

Климат особенно южных стран (Ближнего Востока, Юго-Восточной Азии, Африки, Южной Америки, Океании) значительно отличается от климата нашей страны, соответственно в этих странах присутствуют возбудители, которые отсутствуют в нашей стране и против которых у нас нет естественного иммунитета, поэтому наши граждане более подвержены риску заражения и инфицирования чем местные жители.

1. Перелет в дальние страны вызывает необходимость адаптации организма и это серьезная «встряска» организма, которая также значительно ослабляет защитные силы.
2. Необходимо к поездкам на отдых готовиться заблаговременно: пройти медицинское обследование, поскольку каждый явный, или скрытый, очаг инфекции может создать серьезную проблему и путешествие из отдыха превратится в головную боль в прямом и переносном смысле.
3. Необходимо обязательно уточнить актуальную информацию (у туроператоров и в консульствах) о заболеваниях и мерах их профилактики в регионах и странах куда Вы направляетесь, в том числе, и прежде всего, в отношении прививок.
4. При выезде в страны неблагополучные по желтой лихорадке Вы должны сделать профилактическую прививку в учреждении здравоохранения и получить свидетельство международного образца о вакцинации против желтой лихорадки.
5. В странах Ближнего Востока, в частности Саудовской Аравии, регистрируется заболеваемость коронавирусом ближневосточного респираторного синдрома – MERS (Middle East respiratory syndrome coronavirus).
6. Основным источником заражения считаются верблюды, поэтому основной метод профилактики – избегать контакты с верблюдами и не употреблять не подвергнутые тепловой обработке продукты питания – мясо, молоко и др. В группе риска по тяжести течения MERS, лица с диабетом, почечной недостаточностью, хроническими болезнями легких и ослабленным иммунитетом.
7. В странах Юго-Восточной Азии регистрируется заболеваемость, вызванная различными вирусами птичьего гриппа, прежде всего A(H7N9).
8. Основной метод профилактики – не посещать рынки живой птицы и не употреблять не подвергнутые тепловой обработке продукты питания. Передача от человека к человеку остается низкой.
9. В странах Западной Африки (Гвинея, Либерия и Сьерра-Леоне) сохраняется опасность заражения лихорадкой Эбола, в Нигерии в настоящее время регистрируется заболеваемость другой геморрагической лихорадкой – лихорадкой Ласса. Основной метод профилактики не посещать сельские районы этих стран и, опять-таки, не употреблять не подвергнутые тепловой обработке продукты питания.
10. На сегодняшний день передача вируса Зика была документально подтверждена в общей сложности в 61 стране и территории. Активно вирус распространяется в 38 странах и территориях. Шесть стран также сообщили об инфицировании на местном уровне в отсутствие комаров-переносчиков, скорее всего, в результате передачи половым путем.
11. Особенно неблагополучна Бразилия и другие страны Южной Америки.
12. Все лица, совершающие поездки в районы, где происходят случаи местного заболевания лихорадкой Зика, должны принимать защитные меры от укусов комаров, такие как:

• ношение одежды (предпочтительно светлой), закрывающей как можно больше поверхности тела;

• использование репеллентов: репелленты можно наносить на открытые участки кожи или одежду; они должны содержать ДЭТА (диэтилтолуамид) или IR 3535 или Икаридин;

• сон под противомоскитными сетками, особенно в дневное время, когда комары Aedes наиболее активны;

• использование физических барьеров, таких как завесы или обработанные сетематериалы на окна и двери;

• выявление и уничтожение потенциальных мест размножения комаров путем опорожнения, мытья или закрытия емкостей, которые могут вмещать даже небольшое количество воды, таких как ведра, цветочные горшки и шины.

11. Общие универсальные правила, которые просты и уже давно подтвердили свою эффективность для всех регионов:

• употреблять в путешествиях 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;

• овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;

• перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом;

• при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;

• в целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), а также в помещениях обязательно засетчивать окна и двери.

***Знание и соблюдение этих правил значительно снизит риск заражения во время отдыха.***