

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫЕЗЖАЮЩИХ ЗА РУБЕЖ О ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ 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 болезней.

Для этого Вам необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, Вы должны сделать профилактическую прививку 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, Вы можете сделать профилактические прививки против указанных инфекций по своему желанию в коммерческих медицинских Центрах или в Центральном прививочном пункте г. Москвы.

Перед поездкой сформируйте и имейте при себе аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, сэкономит Ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

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; барберные контрацептивы; раствор для контактных линз, если Вы их носите; глазные капли; солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце.

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с тропическим и субтропическим климатом.

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.

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Не трогайте кошек, собак и других животных! Это опасно практически во всех странах.

Если Вы при контакте с животным получили укус, оцарапывание или просто ослонение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом. Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

Другую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям Вашего здоровья.

Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний.

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, одевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты. В вечернее и ночное время надо пользоваться электрическим фонариком, даже в городах.

### **ПРАВИЛА ПРОЖИВАНИЯ**

Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов.

## **ПИТАНИЕ**

Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Для питья должна использоваться только бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества.

Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду.

Запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, а также использование в пищу продуктов традиционной национальной кухни, продуктов с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли.

### **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.

### **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.

### **КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ**

Это острое заболевание, вызываемое вирусами рода Coronavirus, с преимущественным поражением верхних дыхательных путей. Резервуар и источник заражения – больной человек. Период contagiозности больного неопределенно долгий. Естественная восприимчивость людей высокая, к возбудителю чувствительны все возрастные группы населения.

Клинически заболевания проявляются тяжелым респираторным синдромом (атипичной пневмонией) с почечной недостаточностью. Зарегистрированы случаи ограниченной передачи вируса в семейных очагах при уходе за заболевшим, при нахождении в одной палате в стационаре, в связи с чем ВОЗ не исключается возможность передачи нового коронавируса при тесном контакте от человека к человеку.

Профилактические мероприятия:

В целях предупреждения заражения коронавирусной инфекцией гражданам настоятельно рекомендуется воздержаться от поездок в страны Ближнего Востока (Саудовская Аравия, Катар, ОАЭ) и Южную Корею без острой необходимости.

При выезде в указанные страны в случае необходимости рекомендуется использовать защитные маски и воздержаться от посещения мест массового скопления людей и контактов с больными людьми с высокой температурой.

Для предотвращения заражения следует соблюдать меры общей гигиены: избегать контакта с больными животными, регулярно мыть руки до и после прикосновения к животным, не пить сырое верблюжье молоко, не употреблять в пищу мясо, не прошедшее надлежащей тепловой обработки.

Для профилактики заболевания рекомендуются регулярные проветривания помещений, влажная уборка, соблюдение правил личной гигиены.

При появлении симптомов респираторных заболеваний необходимо надеть маску и незамедлительно обратиться за медицинской помощью. При появлении лихорадки или гриппоподобных симптомов при возвращении из поездки необходимо своевременно обратиться к врачу, предоставив информацию о посещенных странах и сроках пребывания.

### **ХОЛЕРА**

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

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.

#### **ЖЕЛТАЯ 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 однонократную прививку, которая проводится не позднее, чем за 10 дней до выезда, иммунитет сохраняется в течение 10 лет, после чего проводится повторная прививка.

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

#### **ЛИХОРАДКИ ЭБОЛА, ЛАССА, МАРБУРГ**

Лихорадка Эбола регистрировалась в Уганде, Габоне и Республике Конго, Южном Судане, Демократической республике Конго.

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 17 дней.

#### **ПАЗАРИТАРНЫЕ 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 противомалярийные 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.

#### **О ситуации с лихорадкой Эбола**

Роспотребнадзор продолжает вести целенаправленную работу по принятию действенных мер, направленных на защиту населения Российской Федерации от эпидемиологических угроз, связанных с распространением лихорадки Эбола в Западноафриканском регионе. Согласно заявлению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), опубликованному по результатам заседания чрезвычайного комитета, эпидемическая ситуация по лихорадке Эбола в странах Западной Африки является чрезвычайным событием и представляет угрозу общественному здравоохранению других государств.

Однако ВОЗ не рекомендует вводить ограничения на международные поездки и торговые отношения странам, в которых не зарегистрированы случаи заражения. Также по оценке специалистов ВОЗ риск передачи вируса Эбола во время авиаперелетов является низким, в связи с особенностями механизма передачи возбудителя.

По официальной информации ВОЗ общее число лиц пострадавших от лихорадки Эбола на сегодняшний день составляет более 8997 человек.

Случаи заболевания зарегистрированы в странах: Гвинея, Либерия, Сьерра Леоне, Нигерия, Сенегал, США (2 случая), Испания (1 случай).

Информация о регистрации завозных случаев заболеваний лихорадки Эбола в Румынии, Сенегале, Канаде, Гонконге, Индии, Греции, Объединенных Арабских Эмиратах, Саудовской Аравии, Руанде, Уганде на сегодняшний день не подтверждена.

Ситуация остается на контроле Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

#### **О профилактике лихорадки Зика**

По данным ВОЗ продолжается расширение ареала распространения лихорадки Зика.

В настоящее время вирус Зика распространен в регионах Центральной и Южной Америки (Мексика, Боливия, Бразилия, Колумбия, Гватемала, Доминиканская Республика, Эквадор, Сальвадор и ряд других), островов Карибского бассейна, Африки (Сенегал, Уганда, Нигерия, Габон, Танзания, Египет, ЦАР, Сьерра-Леоне и др.), Центральной, Южной (Мальдивы) и Юго-Восточной Азии (Камбоджа, Индия, Индонезия, Пакистан, Филиппины, Сингапур, Таиланд), островах Тихоокеанского региона.

Вирус Зика передается людям при укусах зараженных комаров рода *Aedes*, в основном вида *Aedes aegypti*, обитающих в тропических регионах. Эти же комары являются переносчиками лихорадки денге, чикунгунья и желтой лихорадки. Насекомые чаще активны и агрессивны в дневное время.

Теплый влажный климат способствует длительному выживанию и активному выплоду насекомых. Путешественники могут неумышленно перевозить комаров с одного места в другое (например, в багажнике машины или на растениях).

Основными местами размножения комаров являются созданные человеком емкости (глиняные сосуды, металлические бочки и цистерны, используемые для хранения домашних запасов воды, а также выброшенные пластиковые контейнеры для пищевых продуктов, старые автомобильные шины и другие предметы), в которых накапливается дождевая вода, а также естественные резервуары.

Как правило, вирус Зика вызывает легкое заболевание с симптомами, появляющимися через несколько дней после укуса зараженным комаром. Болезнь, вызванная вирусом Зика, сопровождается повышением температуры (от 37,5°C до 38,5°C) и сыпью. У других людей могут развиваться конъюнктивит, боли в мышцах и суставах и усталость. Через 2-7 дней симптомы обычно проходят.

Учитывая, что вирус Зика остается мало изученным, медики исследуют потенциальную связь между вирусом Зика у беременных женщин и микроцефалией у их детей.

При планировании отдыха в странах тропического и субтропического климата важно заблаговременно уточнять в территориальных органах Роспотребнадзора и у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания, выбирать для отдыха за рубежом страны, благополучные в эпидемиологическом отношении.

В случае необходимости нахождения в странах данных регионов, необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания.

В настоящее время специфического лечения и вакцины не существует.

Наиболее эффективный способ профилактики — защита от укусов комаров.

Для этого необходимо использовать репелленты; носить одежду (преимущественно светлую), максимально закрывающую тело, использовать физические барьеры, такие как сетки, закрытые двери и окна; спать под москитными сетками; использовать кондиционер в помещениях при возможности.

В целях уничтожения возможных мест размножения комаров емкости, в которых может скапливаться даже небольшое количество воды (ведра, цветочные горшки), следует мыть и закрывать.

Особую осмотрительность для защиты от укусов комаров должны проявлять беременные женщины и женщины, планирующие беременность. При малейших признаках болезни, необходимо обратиться к врачу, чтобы находиться под тщательным контролем во время беременности.

Необходимо уделять особое внимание и оказывать помощь тем, кто не в состоянии обеспечить себе надлежащую защиту, в частности, детям, больным и пожилым людям.

При появлении одного или нескольких симптомов заболевания (жар, сыпь, конъюнктивит, боли в мышцах и суставах, усталость) в течение 2-3 недель после возвращения из стран, эндемичных по вирусу Зика, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

## 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 противозидемических 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».

**Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!**

# ПРАВА ПАССАЖИРОВ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ АВИАРЕЙСА



При перерыве в перевозке по вине авиакомпании или задержке, отмене рейса вследствие позднего прибытия воздушного судна, изменении маршрута перевозки пассажиры имеют право требовать следующее:

Предоставление (при наличии) комнаты матери и ребенка пассажиру с ребенком **в возрасте до 7 лет.**

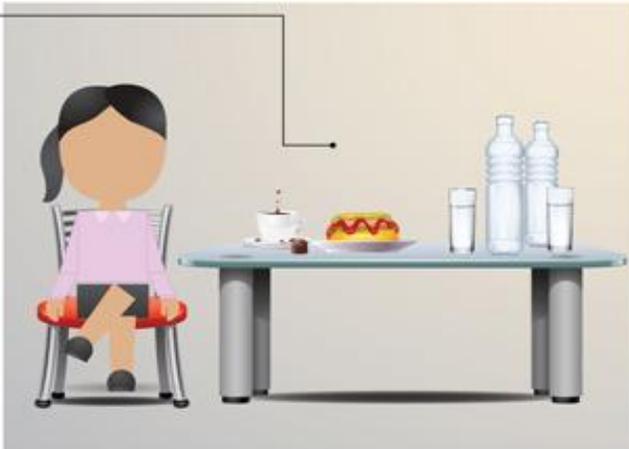


Два телефонных звонка, в том числе по международным, продолжительностью не более 5 минут или два сообщения по e-mail при ожидании отправления рейса **более 2 часов.**



Размещение в гостинице, предоставляемой авиакомпанией, при ожидании вылета рейса **более 8 часов** - в дневное время и **более 6 часов** - в ночное время;

Обеспечение прохладительными напитками при ожидании отправления рейса **более 2 часов.**



Обеспечение горячим питанием при ожидании отправления рейса **более 4 часов** и далее: **через каждые 6 часов** - в дневное время; **через каждые 8 часов** - в ночное время.



Доставку транспортом, предоставляемым авиакомпанией от аэропорта до гостиницы и обратно в тех случаях, когда гостиница предоставляется без взимания дополнительной платы.

При отмене или задержке рейса по вине перевозчика на срок свыше десяти часов перевозчик обязан по выбору пассажира:

- Обеспечить перевозку пассажира ближайшим рейсом до пункта назначения, указанного в билете, с предоставлением услуг в соответствии с настоящим пунктом;
- Возвратить пассажиру полную стоимость билета.

