*Пам’ятка для осіб, що виїжджають за кордон*

У країнах з екваторіально-тропічним кліматом широко поширені інфекційні та паразитарні захворювання, багато яких не зустрічається або є рідкісними в Україні. Найчастіше інфекційні та паразитарні захворювання передаються через воду, забруднені і погано оброблені харчові продукти, кровосисних комах (комарів, бліх, ґедзів, москітів, мошок, кліщів та інших), при контакті з хворою людиною чи забрудненим об'єктом навколишнього середовища. Тропічні інфекції часто супроводжуються ураженням шлунково-кишкового тракту, шкіри, очей, інших систем та органів людини, нерідко протікають у тяжкій формі і важко піддаються лікуванню. Крім того, для природи країн з теплим кліматом характерна велика кількість отруйних рослин і тварин, здатних заподіяти істотної і непоправної шкоди здоров'ю людини. Тому, з метою запобігання ураженню небезпечними інфекційними хворобами є необхідність завчасного з’ясування у туроператорів відомостей про епідемічну ситуацію в країні запланованого перебування, а також про необхідність проведення обов’язкових щеплень.

Також, під час перебування в таких країнах необхідно дотримуватися простих, але достатньо надійних запобіжних заходів, а саме:

вживати тільки ті харчові продукти, в безпечності яких упевнені;

використовувати для пиття тільки гарантовано безпечну воду і напої (питна вода та напої у фабричній упаковці, кип'ячена вода);

уникати вживання льоду, отриманого з води невідомого походження;

купувати харчові продукти у непошкодженій фабричній упаковці та, бажано, у спеціалізованих магазинах;

перед їжею обов’язково ретельно мити руки з милом;

вживати м'ясо, рибу, морепродукти тільки після їх термічної обробки;

овочі і фрукти мити безпечною водою;

під час купання у водоймах і басейнах не допускати попадання води в ротову порожнину;

застосовувати засоби, що відлякують і знищують комах (репеленти та інсектициди).

Категорично не рекомендується:

користуватися послугами місцевих закладів громадського харчування, санітарно-гігієнічний стан яких викликає сумнів;

вживати незнайомі продукти;

купувати харчові продукти на ринках і ятках;

споживати їжу, приготовлену місцевими жителями в домашніх умовах.

У разі виявлення слідів укусів комах, кліщів, висипань, будь-яких інших шкірних проявів, при раптовому погіршенні самопочуття, необхідно терміново звернутися до лікаря. Якщо під час повернення додому або протягом нетривалого часу після закордонної подорожі з’являться ознаки захворювання, необхідно звернутись до лікаря, поінформувавши його про країну перебування.

Олексій Косько, лікар-епідеміолог, завідувач відділення