

## Профилактика холеры и других кишечных инфекций

### ПРОФИЛАКТИКА ХОЛЕРЫ И ДРУГИХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Холера - особо опасная инфекционная болезнь, характеризующаяся потерей жидкости, солей, рвотой и диареей. Наибольшее число случаев регистрируется в следующих регионах мира: Африки, Азии (Индия, Вьетнам, Ирак, Иран, Непал), Южной Америки.

**Признаки заболевания.** Характерно внезапное начало, профузная диарея, рвота, температура тела обычно нормальная или немного понижена. Быстро развивается обезвоживание организма, что является причиной смерти.

#### Профилактика

- употреблять для питья только бутилированную воду, напитки (в фабричной упаковке);
- не использовать лед, так как он может быть приготовлен из некипяченой воды, а также свежесжатые соки;
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- не употреблять блюда, содержащие сырые продукты;
- овощи, фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;
- перед едой тщательно мыть руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

### ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С УКУСАМИ НАСЕКОМЫХ-ПЕРЕНОСЧИКОВ (ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА, ЛИХОРАДКА ДЕНГЕ, ЛИХОРАДКА ЗИКА, МАЛЯРИЯ И ДР.)

Большинство кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками ряда инфекционных и паразитарных заболеваний. Для предупреждения заражения во время отдыха необходимо избегать контактов с ними и соблюдать следующие защитные меры:

## Профилактика бешенства, сибирской язвы, чумы

- устройство оконных противомоскитных сеток, защитных пологов;
- использование одежды с длинными рукавами, обработка кожных покровов и одежды репеллентами;
- использование инсектицидов, фумигаторов;
- хранение запасов воды в закрытых емкостях.

**Желтая лихорадка** – вирусная инфекция, передающаяся человеку через укус комаров рода *Aedes* и рода *Haemagogus*, широко распространена в некоторых странах Африки и Южной Америки.

**Признаки заболевания.** Заболевание начинается остро с повышения температуры тела до 39-40°C, через 3-4 дня присоединяется желтуха, носовые кровотечения, кровоточивость десен.

Профилактическая вакцинация против желтой лихорадки является самым надежным средством предупреждения заболевания.

**В Пермском крае прививку против желтой лихорадки можно сделать: в ООО «Пермский центр иммунопрофилактики» г. Пермь, ул. Екатерининская, д.224, корп. 2, литер Е, тел.: +7 342 209 27 54;**

**В ООО «Профессорская клиника» г. Пермь ул. Дружбы, 15а, тел.: + 7 342 206 07 57.**

### ПРОФИЛАКТИКА БЕШЕНСТВА, СИБИРСКОЙ ЯЗВЫ, ЧУМЫ

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Особенно следует избегать контакта с дикими либо безнадзорными животными! Если при контакте с животным получен укус, оцарапывание или просто ослюнение кожных покровов и слизистых оболочек, необходимо тщательно промыть эту часть тела водой с мылом и немедленно обратиться к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

Для предупреждения заражения чумой важно избегать укусов насекомых (блох), являющихся переносчиками данной инфекции и проводить мероприятия по борьбе с насекомыми.

## Профилактика БВРС-КоВ

#### Меры безопасности:

- избегать контакта с дикими животными (грызунами);
- 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;
- для питья использовать только бутилированную или кипяченую воду;
- соблюдать правила личной гигиены.

### ПРОФИЛАКТИКА БЛИЖНЕВОСТОЧНОГО РЕСПИРАТОРНОГО СИНДРОМА КОРОНАВИРУСА (БВРС-КОВ)

Человек может заразиться БВРС-КоВ при контакте с животными (верблюдами), продуктами животного происхождения, а также человеком, являющимся источником инфекции.

#### Для предупреждения заражения следует:

- избегать мест большого скопления людей и прямого контакта с лицами, имеющими признаки инфекционного заболевания (лихорадка, респираторные проявления) и не использовать их личные вещи;
- Не употреблять сырое верблюжье молоко и мясо, не прошедшее надлежащей тепловой обработки;
- избегать контактов с верблюдами;
- тщательно соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом и использовать дезинфицирующие средства для рук;
- стараться по возможности не касаться грязными руками глаз, рта и носа;
- соблюдать «этикет кашля» (при кашле и чихании закрывать нос и рот носовым платком (салфеткой)).

### ПРОФИЛАКТИКА ПТИЧЬЕГО ГРИППА

Заражение человека может произойти при контакте с домашней и дикой птицей, отходами птицеводства, а также продуктами птицепереработки.

В странах, неблагополучных по птичьему гриппу, для предупреждения заражения необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности:

- избегать контакта с домашней и дикой птицей в домашних хозяйствах, на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах;
- не рекомендуется покупать для питания мясо птиц и яйца в местах несанкционированной торговли;
- мясо птицы и яйцо перед употреблением в пищу должно быть подвергнуто тщательной термической обработке (вирус погибает при температуре выше 70°C);
- необходимо соблюдать правила товарного соседства при хранении продуктов питания и приготовлении готовых блюд: запрещается контакт сырого мяса птицы с готовыми блюдами;
- следует строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук, а также «кашлевой этикет».

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



Перед путешествием подумайте, насколько состояние 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 посетите участкового врача поликлиники по месту жительства и получите рекомендации относительно пребывания за рубежом. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой сформируйте аптечку первой помощи, которая поможет при легких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Перед путешествием попросите от туроператорской или турагентской организации актуальную информацию о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует при выезде в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, сделать профилактические прививки против: желтой лихорадки, гепатита А, гепатита В, полиомиелита, дифтерии и столбняка, кори и краснухи.

**Во время путешествия в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, необходимо соблюдать определенные правила проживания, питания и культурного отдыха.**

Управление Роспотребнадзора  
по Пермскому краю  
телефон: (342) 239-35-63

<http://59.rospotrebnadzor.ru>

