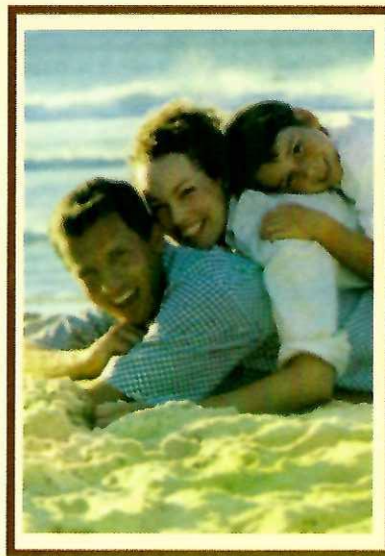


ПАМЯТКА гражданину РФ, выезжающему за рубеж



В группе паразитарных тропических болезней, широко распространенных в тропических поясах Евразии, Африки, Океании и Америки, кроме малярии, важными являются лейшманиозы, **трипаносомозы**, амебиаз, филяриидозы, шистомозы, дракункулез, анкилостомидозы.

Больных этими заболеваниями ежегодно регистрируют в России.

Поэтому рекомендуем вам сопоставить целесообразность вашей поездки в страны тропического пояса с риском от перегрева вашего организма, возможного заражения и его последствий.

Прежде всего вам до поездки необходимо пройти медицинское обследование (за несколько месяцев до отъезда), которое может выявить противопоказания к иммуно- и химиопрофилактике, заболевания и поражения, которые могут обостриться в экстремальных условиях **тропического** климата. В связи с различной эпидемической ситуацией в жарких странах следует уточнить **страну**, сроки выезда и длительность будущего пребывания.

Но если вы все же решили поехать, то вам необходимо знать, как свести риск заражения до минимума. Следует соблюдать следующие меры **личной гигиены и профилактики**.

1. Употребляемая вода должна быть бутилированной в фабричной расфасовке. Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды, так как в нем сохраняются цисты амёб и других патогенных простейших.

2. Мясо должно быть прожарено или проварено, иначе возможно заражение цистицеркозом, тениозом, тениаринхозом. В зонах широкого **распространения** трихинеллеза следует избегать употребления свинины.

3. Рыбу и другие продукты моря нельзя употреблять сырыми, так как можно заразиться патогенными простейшими, гельминтами.

4. Перед едой следует тщательно мыть руки, овощи и фрукты безопасной водой, иначе можно заразиться гельминтами, а также многими другими **кишечными** инфекциями.

5. Не следует ходить босиком, чтобы не заразиться **членистоногими**

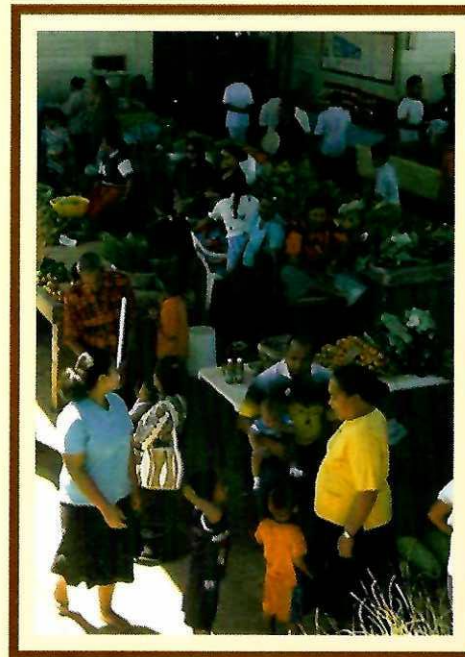
и личинками **гельминтов**, активно проникающими через кожу, **или грибами**. На пляже **нужно лежать** на подстилке или лежаке.

6. Не следует общаться с собаками – это может привести к **заражению** эхинококкозом и **токсокарозом**.

7. Головной убор обязателен, лучше с отверстиями для вентиляции. Одежда должна быть легкой, свободной по покрою, из натуральной ткани.

8. Для предупреждения нарушений водно-солевого обмена следует употреблять больше, чем обычно, количество жидкости – до 3-5 литров в день, лучше пить минеральную воду, охлажденный чай. Хорошо утолять жажду натуральные соки из грейпфрутов, апельсинов. Употребление алкогольных напитков в жаркое время дня должно быть исключено.

9. Для защиты от укусов насекомых вечером следует носить длинные брюки и длинные носки. Одежду с длинными рукавами, открытые части тела надо протереть репеллентом. В тропиках лучше находиться в помещениях с кондиционером, защищенных от насекомых и змей; иначе необходимы засетчивание окон и дверей, пологи над постелью, пропитанные репеллентами, края которых заправлены под матрас.



При обнаружении насекомых нужно обработать стены и потолок инсектицидной таблеткой, действие которой сохраняется в течение суток.

10. При кратковременном пребывании в очагах **лейшманиоза** можно применять хлоридин или тиндулин как химиопрофилактическое средство, согласно возрастным дозировкам, 1 раз в неделю.

В интенсивных очагах вухерериоза, бругиоза и лоаоза с целью профилактики применяют дитррин (диэтилкарбамазин), добавленный к пищевым продуктам или к прохладительным напиткам.

