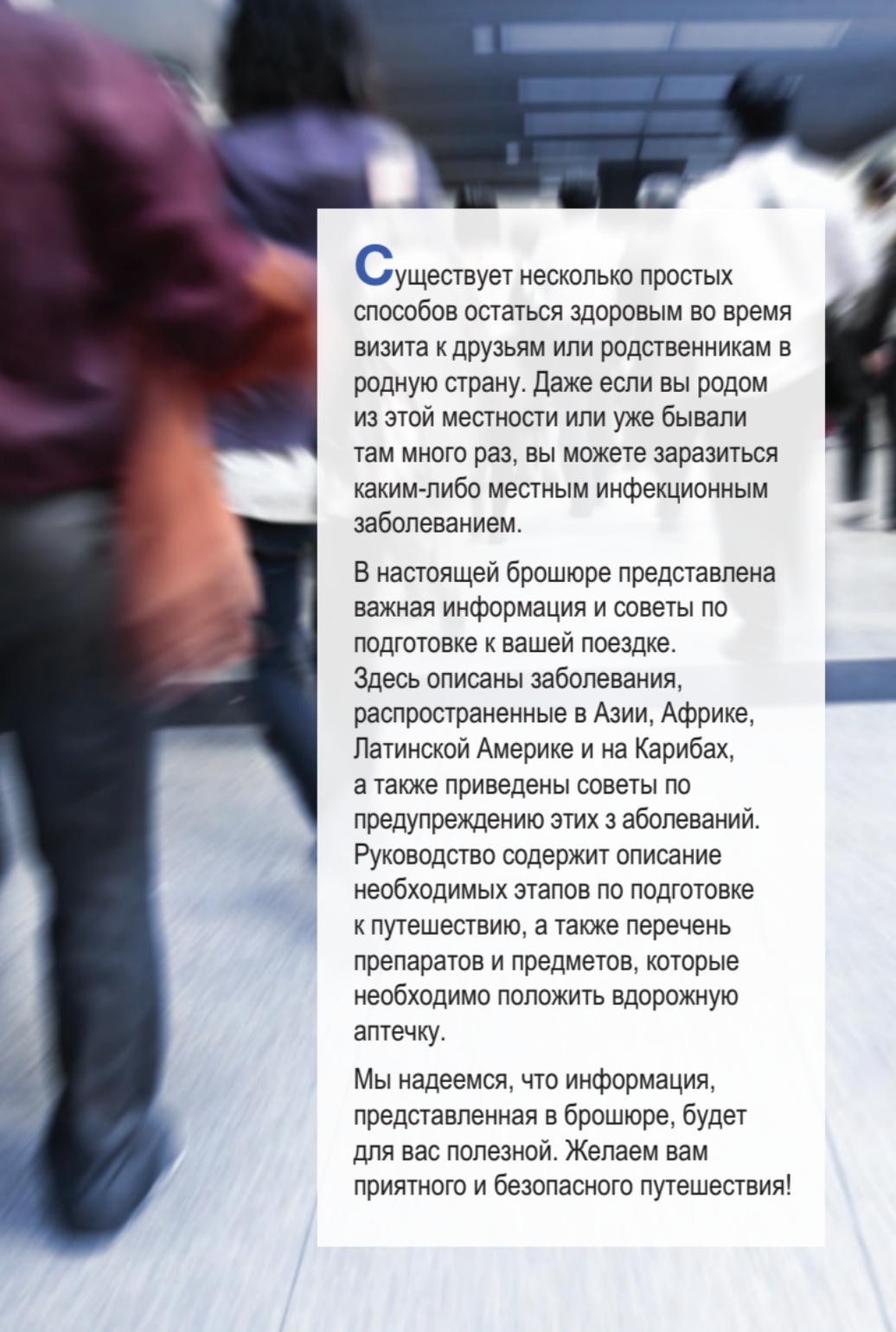


Программа HEADING HOME HEALTHY

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ





Существует несколько простых способов остаться здоровым во время визита к друзьям или родственникам в родную страну. Даже если вы родом из этой местности или уже бывали там много раз, вы можете заразиться каким-либо местным инфекционным заболеванием.

В настоящей брошюре представлена важная информация и советы по подготовке к вашей поездке. Здесь описаны заболевания, распространенные в Азии, Африке, Латинской Америке и на Карибах, а также приведены советы по предупреждению этих заболеваний. Руководство содержит описание необходимых этапов по подготовке к путешествию, а также перечень препаратов и предметов, которые необходимо положить в дорожную аптечку.

Мы надеемся, что информация, представленная в брошюре, будет для вас полезной. Желаем вам приятного и безопасного путешествия!

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕД ВЫЕЗДОМ

Соберите информацию.....	2
Обратитесь к врачу.....	2
Упакуйте вещи разумно.....	3

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Безопасность употребляемой пищи и воды.....	6
Предупреждение укусов комаров.....	8

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ БОЛЕЗНИ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Передающиеся алиментарным и водным путем.....	9
Диарея.....	9
Гепатит А.....	9
Брюшной тиф.....	10
Передающиеся трансмиссивным механизмом.....	10
Малярия	10
Лихорадка денге.....	11
Желтая лихорадка.....	12
Вирус Чикунгунья.....	12
Вирус Зика.....	12
Передающиеся от животных к человеку.....	13
Бешенство.....	13
Птичий грипп.....	14
Передающиеся от человека к человеку.....	15
Грипп.....	15
Менингококковая инфекция.....	16

ПЕРЕД ВЫЕЗДОМ

Самый лучший способ остаться здоровым во время путешествия — спланировать все перед выездом.

Соберите информацию

Даже если вы хорошо осведомлены о той местности, которую собираетесь посетить, очень важно знать, насколько вы рискуете здоровьем в данном регионе, а также где можно получить квалифицированную медицинскую помощь. Дополнительную информацию можно найти по ссылке **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**.

Обратитесь к врачу

*Посетите врача не менее чем за **четыре-шесть недель до поездки**.* Врач скажет, нужна ли вам в каких-либо специальных прививках (например, от желтой лихорадки) или применении специальных мер по охране здоровья перед поездкой. Проверьте календарь прививок, прививки от таких заболеваний, как корь и столбняк, должны быть действующими. Врач также сможет сказать, нужно ли принимать какие-либо медицинские препараты в целях профилактики, например, от малярии.



Упакуйте вещи разумно

Убедитесь, что паспорт, проездные документы и лекарства, которые вы носите с собой, находятся в ручной клади, а не в сдаваемом багаже. Проверьте ручную кладь согласно правилам досмотра в аэропорту. Обычно разрешается провозить в ручной клади одну кварту (0,95 литра) жидкости, прозрачный пластиковый пакет, вмещающий емкости с жидкостями, гелями, кремами и спреями объемом не более трех унций (90 мл). Также существует список медикаментов, запрещенных к провозу.



Что необходимо положить в дорожную аптечку

Большинству людей, собирающихся посетить свою родину, следует собрать личную аптечку первой помощи. Что положить в такую аптечку зависит от того, насколько долго вы собираетесь находиться в стране, а также от доступности медицинской помощи и медицинских материалов на месте. Ниже приведен список предметов, которые желательно включить в такую аптечку.

- ✓ Средство от насекомых, содержащее ДЭТА
- ✓ Обработанные инсектицидными препаратами навесы над постелями для каждого путешественника (если вы останавливаетесь в местности, подверженной малярии, где нет противомоскитных сеток или окон)
- ✓ Солнцезащитные средства
- ✓ Солнцезащитные очки
- ✓ Одеяло
- ✓ Фонарь
- ✓ Горячий/холодный компресс
- ✓ Антибактериальный безводный гель для рук (содержащий не менее 60% спирта)
- ✓ Основные средства первой медицинской помощи (такие как бактерицидный лейкопластырь, вата, марлевые салфетки, бинты, антисептические мази, термометр, гипоаллергенный лейкопластырь, пинцеты, ножницы, резиновые перчатки, глазная повязка)
- ✓ Пластырь Moleskin для мозолей и волдырей.



Посоветуйтесь с врачом о необходимости следующих медицинских препаратов, а также проконсультируйтесь о правилах их приема.

- Ацетаминофен, аспирин или ибупрофен — жаропонижающие и обезболивающие препараты
- Антацид
- Антидиарейные препараты
- Антигистаминные, отхаркивающие и противокашлевые препараты
- Препараты против укачивания
- Противомаларийные средства, если вы отправляетесь в местность, подверженную малярии
- Мягкие слабительные средства
- Противогрибковые мази
- Антибактериальные мази
- 1% мазь гидрокортизона
- Водообеззараживающие таблетки
- Таблетки для рассасывания от боли в горле



БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

Во время посещения другой страны, даже если вы жили или бывали там ранее, вы можете подвергнуться заболеваниям или иным расстройствам здоровья, неизвестным в США.

Безопасность употребляемой пищи и воды

В других странах очень важно следить за тем, что вы пьете и едите. Это может быть трудновыполнимо при посещении друзей или родственников, но поможет предупредить диарею и более серьезные заболевания, такие как гепатит А и брюшной тиф.

Следите за тем, что вы употребляете в пищу. Основное правило: принимайте в пищу только кипяченые, вареные и очищенные от кожуры продукты. Запомните следующие правила:

- Выбирайте те овощи и фрукты, которые вы можете очистить самостоятельно.
- Избегайте употребления непастеризованного молока и других молочных продуктов.
- Не покупайте продукты питания у уличных торговцев.
- Избегайте употребления сырого или недоваренного мяса, рыбы или моллюсков.



ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Не пейте нефilterованную воду.

Помните следующее:

- Избегайте употребления любой водопроводной воды, включая лед.
- Всегда используйте бутилированную или кипяченую воду, даже для чистки зубов.
- Остерегайтесь употреблять фрукты и овощи, которые могли быть вымыты загрязненной водой.
- Не опасайтесь пить напитки непосредственно из банок или бутылок, в том числе воду, газированные напитки, пиво или вино, при условии, что вы сами сорвали с емкости защитную пленку или пробку.
- На случай, если не будет возможности купить бутилированную воду или прокипятить ее, можно привезти портативный фильтр для очистки воды.



Также соблюдайте следующие правила:

- Мойте руки водой с мылом или антибактериальным безводным гелем для рук (содержащим не менее 60% спирта), перед приготовлением и употреблением пищи, после посещения санузла и после контакта с животными.
- Кипятите воду и готовьте еду при температуре 185 °F (85 °C) не менее одной минуты.



Предупреждение укусов комаров

Собираясь посетить страны с тропическим климатом, вы должны учитывать риск заражения малярией, лихорадкой денге, вирусом Зика или другими инфекциями, переносчиками которых являются комары. Эти заболевания предупреждаются простыми мерами:

- наносите на кожу и одежду средства против насекомых с содержанием ДЭТА не менее 30%;
- надевайте длинные брюки, рубашки с длинным рукавом и головной убор перед выходом на улицу;
- спите под обработанными инсектицидными препаратами навесами над постелями, если вы останавливаетесь в месте, не оборудованном противомоскитными сетками или окнами.
- Комары откладывают яйца в стоячую воду. Опорожняйте ведра, старые автопокрышки и любые другие предметы, в которых может застаиваться вода.



РАСПРОСТРАНЕННЫЕ БОЛЕЗНИ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Передающиеся алиментарным и водным путем

Употребление загрязненных продуктов питания или воды служит причиной возникновения значительного числа инфекционных заболеваний, таких как диарея, гепатит А и брюшной тиф.

Диарея

Диарея — наиболее широко распространенное заболевание путешественников. Характеризуется следующими симптомами: Если симптомы не прекратят проявляться после вашего возвращения домой, обратитесь в медицинское учреждение, где постоянно наблюдаетесь, и расскажите о своей недавней поездке. Читайте о превентивных мерах в разделе «Безопасность употребляемой пищи и воды» на странице 6.

Гепатит А

Гепатит А — это вирусная инфекция, поражающая печень. Она широко распространена в развивающихся странах, где санитарные и гигиенические условия находятся на низком уровне. Инкубационный период обычно составляет около 30 дней, но заболевание может проявиться через 15–50 дней после инфицирования. Инфекция характеризуется следующими симптомами: крайняя слабость, повышенная температура, потеря аппетита, тошнота, боли в животе, моча темного цвета и желтуха (пожелтение кожи и белков глаз).

Если вы выезжаете в страну, где гепатит А широко распространен, **следует сделать прививку от гепатита А не менее чем за две-четыре недели перед поездкой.**

Брюшной тиф

Брюшной тиф — это инфекция, которая может угрожать жизнеспособности кишечного тракта. Заболевание начинается через 8–14 дней после употребления загрязненных продуктов питания или воды, но возможно проявление и через 3 или более чем через 60 дней после инфицирования. Симптомы заболевания: повышенная температура, головная боль, диарея, запор, потеря аппетита и розеолезные высыпания.

Если вы планируете посетить местность, где данное заболевание широко распространено, необходимо сделать прививку от брюшного тифа. А так как после вакцинации иммунитет полностью вырабатывается не всегда, следует соблюдать правила, перечисленные в разделе «Безопасность употребляемой пищи и воды» на странице 6.

Передающиеся трансмиссивным механизмом

Туристы, посещающие страны с тропическим климатом, могут заразиться малярией, лихорадкой денге, вирусом Зика или другими инфекциями, переносчиками которых являются комары.



Малярия

Малярия — это серьезное, опасное для жизни заболевание, передающееся через укусы комаров. Ежегодно этой инфекцией заражается более 500 миллионов человек, причем более миллиона человек умирает. Симптомы обычно проявляются через несколько недель или даже несколько месяцев после укуса инфицированного комара. Малярия характеризуется повышенной температурой, ознобом, головной болью, мышечными болями и слабостью. Также может сопровождаться тошнотой, рвотой и диареей.



Если вы собираетесь в регион, подверженный малярии, обратитесь к врачу **за четыре-шесть недель до поездки** для принятия профилактических мер (прием специальных препаратов). Чтобы лекарство подействовало, вы должны начать принимать его перед отъездом и продолжать прием еще некоторое время после возвращения. Принимайте его по расписанию без пропуска доз. Помните, даже если вы принимаете противомаларийные препараты, необходимо предупреждать укусы moskitov. Дополнительную информацию смотрите в разделе «Предупреждение укусов комаров» на странице 8.

Если у вас поднялась температура и появились гриппоподобные симптомы (озноб, головная боль, слабость, мышечные боли) во время путешествия в регионе, подверженном малярии, или в течение года после возвращения, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Обязательно сообщите врачу, где вы были.

Лихорадка денге

Лихорадка денге — заболевание с трансмиссивным механизмом передачи возбудителя. Ежегодно она поражает от 50 до 100 миллионов человек. Обычно первые симптомы заболевания появляются через 3–14 дней после укуса инфицированным комаром. Лихорадка денге характеризуется гриппоподобными симптомами, такими как повышенная температура, головная боль, ломота в теле, а также рвотой и болью в глазах. Могут присутствовать высыпания на теле.

Поскольку до сих пор не существует вакцины или специфического лечения от лихорадки денге, очень важно следовать советам в разделе «Предупреждение укусов комаров» на странице 8.

Желтая лихорадка

Желтая лихорадка является заболеванием с трансмиссивным механизмом передачи возбудителя, но при этом она достаточно редка. Инкубационный период составляет от трех до шести дней после укуса инфицированного комара. Заболевание характеризуется тяжелыми проявлениями гриппоподобных симптомов, таких как повышенная температура, озноб, головная боль, боль в пояснице, мышечные боли, крайняя слабость, желтуха (пожелтение кожи и белков глаз) и рвота.

Если вы собираетесь путешествовать в котором желтая лихорадка широко распространена, необходимо пройти вакцинацию в соответствующем стандарту прививочном пункте **не менее чем за 10 дней до поездки**. После прививки вы должны получить Международное свидетельство о вакцинации (желтая карточка), заверенное прививочным пунктом. Данная карточка необходима для подтверждения вашей вакцинации при въезде в зараженные регионы и выезде из них. Адреса ближайших клиник для путешественников можно узнать на веб-сайте cdc.gov/travel.

Вирус Чикунгунья

Вирус Чикунгунья переносится комарами. Распространенные симптомы: жар и боли в суставах, а также головные боли, боли в мышцах, опухание суставов или сыпь. Поскольку вакцины или специальных средств от вируса Чикунгунья нет, настоятельно рекомендуется следовать советам из раздела «Предотвращение комариных укусов» на странице 8.

Вирус Зика

Основными переносчиками вируса Зика являются комары, однако он также может передаваться половым путем и при переливании крови. Наиболее распространенные симптомы вируса Зика: жар, сыпь, боль в суставах и конъюнктивит (покраснение глаз).



Вирус Зика не представляет опасности для большинства людей. Однако инфицирование им во время беременности может привести к тяжелым врожденным порокам развития. Поскольку вакцины или специальных средств от вируса Зика нет, настоятельно рекомендуется следовать советам из раздела «Предотвращение укусов комаров» на странице 8.

Передающиеся от животных к человеку

Когда вы путешествуете за пределами США, вы можете заразиться от укусов животных или от контакта с фекалиями или биологическими жидкостями животных, а также от употребления пищи, приготовленной из инфицированных животных, особенно мясных и молочных продуктов. Примерами заболеваний, передающихся в результате контакта с животными или с животными продуктами, являются бешенство, птичий грипп и другие заболевания.

Бешенство

Обычно человек заражается бешенством в результате укуса инфицированного животного. Наибольшее число случаев бешенства у людей встречается после собачьих укусов, однако летучие мыши и другие животные также могут быть переносчиками. Бешенство — летальная инфекция, уносящая ежегодно более 55 000 жизней по всему миру. У людей инкубационный период обычно составляет от 30 до 90 дней после укуса. Заболевание начинается с гриппоподобного состояния, сопровождающегося быстрым нарастанием неврологической симптоматики и наступлением летального исхода.

Достаточно сложно определить, является ли животное бешеным. Таким образом, если животное укусило или поцарапало вас, вымойте пораженную область водой с мылом и **немедленно обратитесь к врачу** для вакцинации от бешенства.

Профилактика бешенства

Существует несколько способов ограничения опасности заражения бешенством.

- Избегайте тесных контактов или кормления диких, находящихся в неволе или домашних животных, особенно в развивающихся странах.
- Перед выездом проконсультируйтесь с врачом о необходимости антирабической вакцинации.
- Если вы путешествуете с домашним животным, убедитесь, что срок сделанных животному прививок не истек.

Птичий грипп

Птичий грипп — вирусное заболевание, передающееся через контакт с домашней и дикой птицей. Люди довольно редко болеют этим типом вируса. Однако с 2003 года более чем 400 человек в Африке, Азии и на Ближнем Востоке погибли после тесных контактов с инфицированными птицами. Инкубационный период составляет от двух до восьми дней. Заболевание характеризуется следующими симптомами: повышенная температура, головная боль, ломота в теле, кашель и боли в животе.

Если у вас появились гриппоподобные симптомы или одышка в течение 10 дней после возвращения из региона с повышенным риском заболевания, немедленно обратитесь к врачу. Сообщите ему, где вы находились и были ли у вас контакты с домашней птицей.

Профилактика птичьего гриппа

Некоторые советы по предупреждению заболевания птичьим гриппом.

- Избегайте тесных контактов с живой домашней птицей, например с курами или индейками, а также с дикой птицей.



- Избегайте поверхностей, которые могут быть загрязнены пометом и другими выделениями птиц.
- Регулярно мойте руки водой с мылом или используйте антибактериальный безводный гель для рук, такой как Purell®.

Передающиеся от человека к человеку

Существует несколько видов инфекций, таких как грипп или менингококковая инфекция, которые передаются от человека к человеку посредством кашля, чихания или прямого контакта.

Грипп

Это респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа. Заболевание сопровождается следующими симптомами: повышенная температура, кашель, боли в суставах и воспаление горла. Для некоторых людей грипп может быть очень опасен, особенно для детей, людей старше 65 лет и лиц с некоторыми хроническими заболеваниями.

Риск заболевания гриппом зависит от времени года и местности, в которую вы собираетесь ехать. В тропиках грипп может выявляться в течение всего года, тогда как в умеренном климате Южного полушария эта инфекция наблюдается с апреля по сентябрь. В Северном полушарии грипп встречается с октября по апрель.

Профилактика гриппа

- Ежегодно, как можно раньше, делайте прививку против гриппа. Это очень важно, если вам более 50 лет, вы живете или ухаживаете за маленькими детьми, беременны или страдаете хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет, заболевания сердца, или пониженным иммунитетом, что может осложнить течение гриппа. Детям от 6 месяцев до 18 лет также следует делать прививки.
- Регулярно мойте руки водой с мылом или гелем для рук на спиртовой основе.

- Прикрывайтесь носовым платком во время кашля и чихания. Если у вас нет носового платка, прикрывайтесь рукавом или согнутой в локте рукой.

Менингококковая инфекция

Менингококковая инфекция может вызывать менингит (инфицирование ликвора — жидкости, омывающей спинной и головной мозг). Обычно передается посредством кашля или поцелуев. Заболевание характеризуется внезапным повышением температуры, сильной головной болью, тошнотой, рвотой, ригидностью затылочных мышц, высыпаниями, чувствительностью к свету, спутанностью сознания и сонливостью.

Если вы собираетесь путешествовать в местности с широким распространением этой инфекции, например в Африке, или на паломничество в Мекку (хадж), очень важно сделать менингококковую прививку **не позднее чем за две недели до поездки**.

Менингококковая инфекция потенциально опасна для жизни, если не начать немедленное лечение. Если у вас внезапно повысилась температура или появились какие-либо из вышеперечисленных симптомов, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Профилактика менингококковой инфекции

- Перед поездкой проконсультируйтесь у врача о менингококковой вакцине.
- Регулярно мойте руки водой с мылом или используйте антибактериальный безводный гель для рук, такой как Purell®.
- Не используйте чужие и не давайте свои предметы личного пользования, такие как стаканы, посуду, зубные щетки, бутылки, сигареты, бальзамы для губ, — все, что может контактировать с вашим ртом.



Помните:

В случае повышенной температуры, кашля, затрудненности дыхания, сыпи, рвоты или диареи после недавнего путешествия за границу необходимо немедленно обратиться в медицинское учреждение, где вы наблюдаетесь.

Источники:

Более подробную информацию, основанную на рекомендациях Центров по контролю и профилактике заболеваний США (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), можно получить, посетив веб-сайт Heading Home Healthy и перейдя по ссылке на портал «Краткая медицинская информация для путешественников» (Travelers' Rapid Health Information Portal, TRHIP). **headinghomehealthy.org**

От составителей

Благодарим следующих сотрудников Департамента здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка, которые внесли вклад в подготовку этого руководства (в алфавитном порядке):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss и Stacey Wright-Woolcock



Чтобы получить более подробную информацию о защите здоровья во время путешествий, позвоните по номеру **311** или в Центры по контролю и профилактике заболеваний по номеру **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)** в любое время суток или посетите веб-сайты **cdc.gov/travel**, **travel.state.gov** или **headinghomehealthy.org**.

Информацию по разным вопросам охраны здоровья можно найти на веб-сайте **nyc.gov/health**.

NYC
Health

HEADING
→ HOME
HEALTHY