



Чтобы отдых прошел удачно необходимо к нему тщательно подготовиться. Рассмотрим **несложные советы**, соблюдая которые можно предотвратить возможные неприятности, которые могут омрачить отпуск:

- перед поездкой 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.
- необходимо пройти **медицинский осмотр** и получить **заключение врача** (особенно важно при наличии хронических заболеваний, беременным и лицам с малолетними детьми);
- пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку туристу.
- сформировать и иметь при себе аптечку первой помощи.

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

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.

Холера – особо опасная острая инфекционная болезнь, характеризующаяся сильнейшим обезвоживанием организма, которое при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу. Возбудители холеры проникают в организм человека при употреблении инфицированных продуктов питания и воды. Инкубационный (скрытый) период - от нескольких часов до 5 дней. Характерные признаки – многократный жидкий стул и рвота, что приводит к обезвоживанию организма. При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

В странах Африканского и Южно-Американского континентов можно заразиться опасными вирусными геморрагическими лихорадками:

- **желтая лихорадка** передается комарами рода «Египти», 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**. Инкубационный период от 3 до 6 дней. (при выезде в страны Южно-Американского и Африканского континентов, **обязательное однократное проведение профилактической прививки за 10 дней до выезда** и **получение международного свидетельства о вакцинации** против желтой лихорадки).
- **Лихорадки Эбола, Ласса и Марбург**- природно-очаговые инфекционные болезни,

источниками возбудителей которых являются животные и грызуны, а также больной человек. Характеризуются высокой температурой, геморрагической сыпью, кровотечениями из носа, десен, появлением крови в стуле и рвотных массах, головными болями, общей слабостью, болями в грудной клетке и желудок. Инкубационный период – от 3 до 17 дней.

Заболевания в странах с тропических и субтропических климатом:



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. Инкубационный период длительный при тяжелом хроническом течении.

Малярия - тяжелое паразитарное заболеваний. 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. Выежая в страны, неблагоприятные по малярии, **Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.**

Чума – природно-очаговая инфекция, которой болеют люди и животные, переносчиками являются блохи, паразитирующие на грызунах и других животных, а также воздушно-капельным путем при общении с больным легочной чумой. Заболевание начинается с высокой температуры, сильного озноба, головной боли, увеличения лимфоузлов и кашля с кровью. Время с момента попадания возбудителя чумы в организм человека до появления первых симптомов заболевания, составляет от нескольких часов до 6 дней. При появлении указанных признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

Грипп птиц – острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус. Заражение человека происходит при тесном контакте с инфицированной и мертвой домашней и дикой птицей, в ряде случаев при употреблении в пищу мяса и яиц больных птиц без достаточной термической обработки. Инкубационный период - от нескольких часов до 5 дней. Заболевание гриппом птиц начинается остро с озноба, повышения температуры до 38°C и выше, мышечных и головных болей, болей в горле. Возможен водянистый жидкий стул, многократная рвота. Состояние быстро ухудшается. Через 2-3 дня появляется влажный кашель, часто с примесью крови, одышка. Затем может возникнуть затруднение дыхания. Возможно поражение печени, почек и мозга. При появлении первых признаков заболевания необходимо

срочно

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 противоэпидемических 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.

ПРАВА ТУРИСТА изложены в ст. 6 Закона «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

При подготовке к путешествию, во время его совершения, включая транзит, **турист имеет право на:**

- **необходимую и достоверную информацию** о правилах въезда в страну (место временного пребывания и пребывания там, об обычаях местного населения, о религиозных обрядах, святынях, памятниках природы, истории, культуры и других объектах туристского показа, находящихся под особой охраной, состоянии окружающей среды;
- **свободу передвижения, свободный доступ** к туристским ресурсам с учетом принятых в стране (месте) временного пребывания ограничительных мер;
- **обеспечение личной безопасности**, своих потребительских прав и сохранности своего имущества, беспрепятственное получение неотложной медицинской помощи;
- **обеспечение экстренной помощи** за счет средств компенсационного фонда объединения туроператоров в сфере выездного туризма;
- **возмещение убытков и компенсацию морального вреда** в случае невыполнения условий договора о реализации туристского продукта туроператором или турагентом;
- **содействие органов власти** (органов местного самоуправления) страны (места временного пребывания в получении правовой и иных видов неотложной помощи;
- **беспрепятственный доступ к средствам связи**.

Экстренная помощь – действия по организации эвакуации туриста из страны временного пребывания (в т. ч. оплата услуг по перевозке и (или) размещению), осуществляемые объединением туроператоров в сфере выездного туризма в случаях невозможности исполнения или ненадлежащего исполнения туроператором своих обязательств. Экстренная помощь оказывается безвозмездно на основании обращения туриста.

Телефон Единого консультационного центра Роспотребнадзора 8 800 555 49 43 (звонок по России бесплатный)

**Пункт по защите прав потребителей
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске,
Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах»**



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ОТДЫХ ЗА ГРАНИЦУ

659100 Алтайский край г.Заринск
ул. 25 Партсъезда д. 14 корп. 2 каб. № 4
Тел.: 8 (38595) 99027
E-mail: zarinsk@altce.ru
2019 г.