

## **Памятка для выезжающих в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям.**

Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, 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 до планируемой поездки следует посетить участкового врача поликлиники по месту жительства и получить его рекомендации относительно пребывания за рубежом.

**С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми.**

Перед поездкой следует сформировать и иметь при себе аптечку первой помощи, которая поможет при легких недомоганиях, экономит время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.



При выезде в зарубежные страны необходимо знать, что в некоторых из них существует возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует при выезде в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, сделать профилактические прививки против: желтой лихорадки (списки стран прилагаются), 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.**

### **Профилактика холеры и других кишечных инфекций.**

- Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных

централизованным водоснабжением и канализацией.

- Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества. Для питья следует употреблять только гарантированно безопасную воду и напитки (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества).
- Нельзя употреблять лед для охлаждения напитков.
- Овощи и фрукты необходимо мыть кипяченой или бутилированной водой и обдавать кипятком.



- Мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке.
- Желательно 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. В случае необходимости можно приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдать температурный режим их хранения. Категорически запрещается употреблять продукты после истечения срока их годности.

- Не следует брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и др. кулинарные изделия с коротким сроком годности).
- Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук.
- Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание разрешается только в бассейнах и специальных водоемах, при купании в водоемах и бассейнах не следует 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:**

- устройство оконных противомоскитных сеток, защитныхпологов;
- использование одежды с длинными рукавами, обработка кожных покровов и одежды репеллентами;
- использование инсектицидов, фумигаторов;
- надлежащая утилизация твердых отходов и уничтожение искусственных, сделанных человеком, сред обитания переносчиков (искусственных мелких водоемов);
- хранение запасов воды в закрытых емкостях.

### **Желтая лихорадка**

вирусная инфекция, передающаяся человеку через укус комаров рода *Aedes* и рода *Haemagogus*.

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

В соответствии с положениями Международных медико-санитарных правил 2005 г. (далее - ММСП 2005г.) желтая лихорадка остается единственным заболеванием, требующим проведения вакцинации при въезде в страны, в которых существует риск заражения данной инфекцией. После иммунизации выдается Международное свидетельство о вакцинации против данной инфекции (далее – Международное свидетельство). Лица, совершающие поездку, у которых имеется Международное свидетельство, не считаются подозрительными на заражение, если даже они прибыли из неблагополучного района по желтой лихорадке, определенного ВОЗ. Лица, совершающие поездку, у которых отсутствует Международное свидетельство, въезжающие на территории стран, где имеются переносчики желтой лихорадки, а также совершающие поездки из стран, имеющие риски передачи желтой лихорадки, могут быть подвергнуты карантину на период инкубационного периода или иным профилактическим мерам, вплоть до отказа во въезде в страну, в соответствии со статьей 31 ММСП 2005г. Предъявлять сведения о проведении вакцинации транзитным пассажирам, находящимся в аэропорту менее 12 часов, не требуется.

Республика Беларусь при въезде иностранных граждан не требует обязательного предъявления данного сертификата.

Иммунитет после введения вакцины против желтой лихорадки вырабатывается через 10 дней после прививки и сохраняется в течение всей жизни. Вакцинации подлежат взрослые и дети с 9-месячного возраста.

**Прививки против желтой лихорадки в Республике Беларусь проводятся централизованно на базе 19 районной поликлиники г. Минска (проспект Независимости, 119; контактный телефон тел. 267-07-22).** Вакцинация проводится после предъявления справки установленного образца, выданной врачом организации здравоохранения по месту жительства гражданина, об отсутствии противопоказаний к вакцинации.

### **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.
- В целях профилактики указанных инфекций не рекомендуется приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.
- Для предупреждения заражения чумой важно избегать укусов насекомых (блох), являющихся переносчиками данной инфекции и проводить мероприятия по борьбе с насекомыми.
- На территории природных очагов чумы запрещаются ночевки вблизи



нор грызунов, при отлове и разделке тушек промысловых грызунов следует соблюдать меры предосторожности, использовать индивидуальные средства защиты кожи рук.

### **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;
- соблюдать правила пищевой гигиены. Не следует пить сырое верблюжье молоко и употреблять в пищу 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 приготовления 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».

**Во время пребывания в любой стране важно избегать контакта с лицами, имеющими симптомы инфекционных заболеваний (лихорадка, кашель, одышка, сыпь, рвота, диарея и др.).**

Если после возвращения из путешествия возникло лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель, одышка, сыпь на кожных покровах и слизистых, а также иные жалобы на состояние здоровья следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу о факте пребывания в той или иной стране. Необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в организацию здравоохранения и сообщать врачу о пребывании в «тропиках».

**Соблюдение гражданами, выезжающими в зарубежные страны, мер личной безопасности и профилактики заболеваний, поможет сохранить здоровье и санитарно-эпидемиологическое благополучие населения в Республике Беларусь.**

Отделение особо опасных инфекций отдела эпидемиологии ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» желает Вам приятного отдыха!

**Рекомендации по иммунизации для лиц, выезжающих за пределы  
Республики Беларусь**

	<i>Гепатит А</i>	<i>Брюшной тиф</i>	<i>Дифтерия, столбняк</i>	<i>Гепатит В*</i>	<i>Менинго А+С</i>	<i>Бешенство</i>	<i>Желтая лихорадка</i>	<i>Японский энцефалит</i>	<i>Малярия</i>
<b>Северная Америка</b>									
Канада	R	R	R	R					
США	R	R	R	R					
<b>Центральная и Южная Америка</b>									
Аргентина	R	R	R	R			R		q
Белиз	R	R	R	R		R			Q
Боливия	R	R	R	R		R	R		q
<i>Амазонка</i>	R	R	R	R		R	R		X
Бразилия	R	R	R	R		R	R		q
<i>Амазонка</i>	R	R	R	R		R	R		X
Венесуэла	R	R	R	R		R	R		q
<i>Амазонка</i>	R	R	R	R		R			X
Фр. Гвиана	R	R	R	R		R	O		x
Гватемала	R	R	R	R		R			q
Гайана	R	R	R	R		R	R		X
Гондурас	R	R	R	R		R			Q
<i>о-ва Маргарита</i>	R	R	R	R					
Колумбия	R	R	R	R		R	R		U
<i>Амазонка</i>	R	R	R	R		R	R		X
Коста-Рика	R	R	R	R		R			q
Мексика	R	R	R	R		R			q
Никарагуа	R	R	R	R		R			Q
Панама	R	R	R	R		R	R		x
Парагвай	R	R	R	R		R	R		q <sup>10</sup> <sub>5</sub>
Перу	R	R	R	R		R	R		q
<i>Амазонка</i>	R	R	R	R		R	R		X
Сальвадор	R	R	R	R		R			q
Суринам	R	R	R	R		R	R		x
Уругвай	R	R	R	R					
Чили	R	R	R	R					
Эквадор	R	R	R	R		R	R		q
<i>Амазонка</i>	R	R	R	R		R	R		X
<i>Остр-а Галапагос</i>	R	R	R	R					
<b>Карибские острова</b>									
Ангилья	R	R	R	R					
Антигуа, Барбуда	R	R	R	R					
Антильские о-ва	R	R	R	R					
Аруба	R	R	R	R					
Багамские о-ва	R	R	R	R					
Барбадосские о-ва	R	R	R	R					
Бермудские о-ва	R	R	R	R					
Виргинские о-ва	R	R	R	R					
о. Доминика	R	R	R	R		R			
Доминиканская Респ.	R	R	R	R					q
Гренада	R	R	R	R					
Гваделупа	R	R	R	R					
Гаити	R	R	R	R		R			
Каймановы о-ва	R	R	R	R					
Куба	R	R	R	R					

	<i>Гепатит А</i>	<i>Брюшной тиф</i>	<i>Дифтерия, столбняк</i>	<i>Гепатит В*</i>	<i>Менинго А+С</i>	<i>Бешенство</i>	<i>Желтая лихорадка</i>	<i>Японский энцефалит</i>	<i>Малярия</i>
о. Мартиника	R	R	R	R					
о. Монтсеррат	R	R	R	R					
Пэурто-Рико	R	R	R	R					
о-ва Киттс и Невис	R	R	R	R					
о. Сент-Люсия	R	R	R	R					
о-ва Сен-Винсент и Гренадины	R	R	R	R					
о-ва Тринидад и Тобаго	R	R	R	R			R		
о-ва Теркс и Кайкос	R	R	R	R					
Ямайка	R	R	R	R					
<b>Западная Европа</b>									
Бельгия	R	R	R	R					
Великобритания	R	R	R	R					
Дания	R	R	R	R					
Германия	R	R	R	R					
Греция	R	R	R	R					
Исландия	R	R	R	R					
Испания	R	R	R	R					
Ирландия	R	R	R	R					
Италия	R	R	R	R					
Люксембург	R	R	R	R					
Мальта	R	R	R	R					
Нидерланды	R	R	R	R					
Норвегия	R	R	R	R					
Португалия	R	R	R	R					
Финляндия	R	R	R	R					
Франция	R	R	R	R					
Швейцария	R	R	R	R					
<b>Восточная Европа</b>									
Албания	R	R	R	R					
Босния Герцеговина	R	R	R	R					
Болгария	R	R	R	R					
Венгрия	R	R	R	R					
Латвия	R	R	R	R					
Литва	R	R	R	R					
Македония	R	R	R	R					
Польша	R	R	R	R					
Румыния	R	R	R	R					



	<i>Гепатит А</i>	<i>Брюшной тиф</i>	<i>Дифтерия, столбняк</i>	<i>Гепатит В*</i>	<i>Менинго А+С</i>	<i>Бешенство</i>	<i>Желтая лихорадка</i>	<i>Японский энцефалит</i>	<i>Малярия</i>
Россия	R	R	R	R					
Сербия, Черногория	R	R	R	R					
Словакия	R	R	R	R					
Словения	R	R	R	R					
Украина	R	R	R	R					
Хорватия	R	R	R	R					
Чехия	R	R	R	R					
Эстония	R	R	R	R					
<b>Азия</b>									
Афганистан	R	R	R	R		R			U511
Армения	R	R	R	R		R			v610
Азербайджан	R	R	R	R		R			v69
Бахрейн	R	R	R	R		R			
Бангладеш	R	R	R	R	R	R		R61	U
Бирма (Мьянма)	R	R	R	R	R	R		R510	Z
Бутан	R	R	R	R	R	R		R61	u
Бруней	R	R	R	R				R	
Вьетнам	R	R	R	R		R		R510	x
Грузия	R	R	R	R		R			q510
Гонконг	R	R	R	R					
Индия (север)	R	R	R	R	R	R		R61	u
Индия (юг)	R	R	R	R		R		R	u
Индонезия	R	R	R	R		R		R	U
Ириан Джая	R	R	R	R				R	X
Джакарта	R	R	R	R				R	
Бали	R	R	R	R				R	
Иран	R	R	R	R		R		R	u311
Ирак	R	R	R	R		R		R	q511
Израиль	R	R	R	R					
Иордания	R	R	R	R		R			
Йемен	R	R	R	R		R			U
Камбоджа	R	R	R	R		R		R61	X
Китай (север)	R	R	R	R					
Китай (юг)	R	R	R	R				R410	q

	<i>Гепатит А</i>	<i>Брюшной тиф</i>	<i>Дифтерия, столбняк</i>	<i>Гепатит В*</i>	<i>Менинго А+С</i>	<i>Бешенство</i>	<i>Желтая лихорадка</i>	<i>Японский энцефалит</i>	<i>Малярия</i>
Хайнань	R	R	R	R				R410	X
Юннань	R	R	R	R				R410	X
Кипр	R	R	R	R					
Казахстан	R	R	R	R		R			
Катар	R	R	R	R					
Киргизстан	R	R	R	R		R			
Кувейт	R	R	R	R		R			
Лаос	R	R	R	R		R		R510	x
Ливан	R	R	R	R		R			
Макао	R	R	R	R					
Малайзия	R	R	R	R				R	
Сабах	R	R	R	R				R	X
Саравак	R	R	R	R				R	U
Мальдивы	R	R	R	R					
Монголия	R	R	R	R	R	R			
Непал	R	R	R	R	R	R		R712	v
ОАЭ	R	R	R	R		R			v
Оман	R	R	R	R		R			v
Пакистан	R	R	R	R		R		R61	U
Саудовская Аравия	R	R	R	R					u
Мекка	R	R	R	R	R				
Сев. Корея	R	R	R	R				R610	
Сингапур	R	R	R	R					
Сирия	R	R	R	R					q510
Филиппины	R	R	R	R		R		R	u
Шри Ланка	R	R	R	R				R	U
Тайвань	R	R	R	R				R410	
Таджикистан	R	R	R	R		R			q510
Таиланд	R	R	R	R		R		R410	z
Турция	R	R	R	R		R			q510
Туркменистан	R	R	R	R		R			v610
Узбекистан	R	R	R	R	R	R			
Южн. Корея	R	R	R	R				R710	v
Япония	R	R	R	R				R410	

	<i>Гепатит А</i>	<i>Брюшной тиф</i>	<i>Дифтерия, столбняк</i>	<i>Гепатит В*</i>	<i>Менинго А+С</i>	<i>Бешенство</i>	<i>Желтая лихорадка</i>	<i>Японский энцефалит</i>	<i>Малярия</i>
<b>Африка</b>									
Алжир	R	R	R	R		R			
Ангола	R	R	R	R	R	R	O		X
Бенин	R	R	R	R	R	R	O		X
Кот-д'Ивуар	R	R	R	R	R	R	O		X
Ботсвана	R	R	R	R		R			x116
Буркина-Фасо	R	R	R	R	R	R	O		x116
Бурунди	R	R	R	R	R	R	O		X
Габон	R	R	R	R	R	R	O		X
Гамбия	R	R	R	R	R	R	R		X
Гана	R	R	R	R	R	R	O		X
Гвинея	R	R	R	R	R	R	R		X
Гвинея-Бисау	R	R	R	R	R	R	O		X
Джибути	R	R	R	R	R	R			X
Египет	R	R	R	R		R			v610
Заир (Д.Р.Конго)	R	R	R	R	R	R	O		X
Замбия	R	R	R	R		R			X
Зимбабве	R	R	R	R		R			X
Хараре	R	R	R	R		R			
Булавайо	R	R	R	R		R			
Камерун	R	R	R	R	R	R	O		X
Респ. Кабо-Верде	R	R	R	R		R			v911
Коморские о-ва	R	R	R	R		R			X
Конго	R	R	R	R	R	R	O		X
Кения	R	R	R	R	R	R	R		X
Лесото	R	R	R	R		R			
Либерия	R	R	R	R	R	R	O		X
Ливия	R	R	R	R		R			
о. Мадагаскар	R	R	R	R		R			X
Малави	R	R	R	R		R			X
Мали	R	R	R	R	R	R	O		X
Мавритания	R	R	R	R	R	R	R		u
о. Маврикий	R	R	R	R		R			v

	<i>Гепатит А</i>	<i>Брюшного тифа</i>	<i>Дифтерия, столбняк</i>	<i>Гепатит В*</i>	<i>Менинго А+С</i>	<i>Бешенство</i>	<i>Желтая лихорадка</i>	<i>Японский энцефалит</i>	<i>Малярия</i>
Марокко	R	R	R	R		R			v510
Мозамбик	R	R	R	R	R	R			X
Намибия	R	R	R	R		R			u
Нигер	R	R	R	R	R	R	O		X
Нигерия	R	R	R	R	R	R	R		X
о. Принсипи и Сан-Томе	R	R	R	R		R			X
о. Реюньон	R	R	R	R		R			
Руанда	R	R	R	R	R	R	O		X
Сенегал	R	R	R	R	R	R	R		X
Сейшельские о-ва	R	R	R	R					
Сьерра-Леоне	R	R	R	R	R		O		X
Сомали	R	R	R	R	R	R			X
Судан	R	R	R	R	R	R	R		X
Южный Судан	R	R	R	R	R	R	R		X
Свазиленд	R	R	R	R		R			X
Танзания	R	R	R	R	R	R			X
Того	R	R	R	R	R	R	O		X
Тунис	R	R	R	R		R			
Уганда	R	R	R	R	R	R	R		X
Центр. Африканск. Респ.	R	R	R	R	R	R	O		X
Респ. Чад	R	R	R	R	R	R	R		X
О-ва Чагос	R	R	R	R		R			
Экв. Гвинея	R	R	R	R	R	R	R		X
Эритрея	R	R	R	R	R	R			X
Эфиопия	R	R	R	R	R	R	R		X
ЮАР	R	R	R	R		R			x
<b>Австралия и Океания</b>									
Австралия	R	R	R	R					
Вануату	R	R	R	R					U
о. Гуам	R	R	R	R					
Каролинские о-ва	R	R	R	R					
Кокосовые о-ва	R	R	R	R					

	<i>Гепатит А</i>	<i>Брюшной тиф</i>	<i>Дифтерия, столбняк</i>	<i>Гепатит В*</i>	<i>Менинго А+С</i>	<i>Бешенство</i>	<i>Желтая лихорадка</i>	<i>Японский энцефалит</i>	<i>Малярия</i>
Кирибати	R	R	R	R					
о. Сев. Мариана	R	R	R	R					
Микронезийская Федерация	R	R	R	R					
Науру, Новая Каледония	R	R	R	R					
Новая Зеландия	R	R	R	R					
о. Ниуэ	R	R	R	R					
о. Норфолк	R	R	R	R					
о. Рождественский	R	R	R	R					
Папуа-Новая Гвинея	R	R	R	R					X
о. Питкерн	R	R	R	R					
Зап. Самоа	R	R	R	R					
Соломоновы о-ва	R	R	R	R					U
о-ва Токелау, Тонгу, Тувалу	R	R	R	R					
о. Уэйк	R	R	R	R					
о. Уэллис, Футуна	R	R	R	R					
о. Фиджи	R	R	R	R					
Французская Полинезия	R	R	R	R					

### **Вакцинация:**

- **О** - Обязательно.
- **R** - Рекомендуется всем путешественникам.
- **V** - очень низкий риск, достаточно профилактики укусов насекомых;  
**v** - рекомендуется для определенных групп и территорий
- **Q** - хлорохин или прогуанил;  
**q** - рекомендуется для определенных групп и территорий
- **U** - хлорохин и прогуанил, либо мефлохин;  
**u** - рекомендуется для определенных групп и территорий
- **X** - мефлохин или доксициклин, либо хлорохин и прогуанил;  
**x** - рекомендуется для определенных групп и территорий
- **Z** - мефлохин или доксициклин;  
**z** - рекомендуется для определенных групп и территорий

**Сезонные вариации** даны в виде чисел, обозначающих месяцы начала и конца действия соответствующего периода.

Примеры:

- $U^5_{11}$  - Профилактика малярии хлорохином и прогуанилом (или мефлохином) рекомендуется с мая по ноябрь
- $R^7_{12}$  - Профилактика малярии хлорохином и прогуанилом (или мефлохином) рекомендуется с июня по декабрь

## **ПРИМЕЧАНИЯ**

- При посещении пограничных территорий следует учитывать и рекомендации, относящиеся к соседствующей стране.
- Вакцинация против холеры может быть оправданной при посещении регионов катастроф. Ни в одной стране вакцинация против холеры не является обязательной.
- Вакцинация против гриппа и пневмококковой инфекции рекомендуется пациентам из групп риска и пожилым людям в возрасте 65 лет и старше
- \* - При длительном (более 6 мес.) пребывании, часто повторяющиеся визиты