

## ЖЪЛТА ТРЕСКА

Жълтата треска е остро вирусно заболяване, което се разпространява също чрез комари. Причинява висока температура, съпроводена от кръвотечения и кръвоизливи във всички органи и системи на организма. Протича тежко и често завършва със смърт. Единствената защита е ваксината. Имунитетът се изработва 10 дни след нейното прилагане и е пожизнен. Имунизацията срещу жълта треска е задължителна за заминаващите в страни, където болестта се среща.



## КОРЕМЕН ТИФ

Коремният тиф е чревна инфекция, която се разпространява чрез замърсени вода и храна. Съществува специфична имунопрофилактика спрямо заболяването. Ваксината предпазва от заболяване в продължение на тригодишен период и е препоръчителна за заминаващите в страни, където болестта се среща.

## ХЕПАТИТ А

Хепатит А е чревна инфекция, която се разпространява чрез замърсени вода и храна. Известна е като „Болест на мръсните ръце“. Съществува специфична имунопрофилактика спрямо заболяването. Ваксината се прилага на два пъти през шест месеца и предпазва от заболяване в продължение на десетки години. Препоръчителна е за заминаващите в страни, където болестта се среща.

## ХОЛЕРА

Холерата е остра чревна инфекция, протичаща с диария, повръщане и обезводняване на организма. Заразяването става посредством замърсени ръце, хранителни продукти, вода, вещи. Спазването на лична хигиена е най-добрата профилактика срещу заболяване от холера.



## БОЛЕСТИ, ПРЕДАВАНИ ПО ПОЛОВ ПЪТ

Към обичайните венерически болести – гонорея, сифилис, трихомониаза, генитален херпес, хламидиоза, кондилони, се причисляват СПИН и хепатит В, които също се предават по полов път. Съществува специфична имунопрофилактика спрямо хепатит В. Ваксината се прилага на три пъти в рамките на шест месеца и предпазва от заболяване в продължение на десетки години. Избягвайте случайните полови контакти и задължително използвайте презерватив! Не забравяйте, че първите симптоми при болестите, предавани по полов път могат да останат незабелязани. Затова, при най-малкото съмнение за такива заболявания, търсете помощта на лекар, а освен лекарства и санитарни материали, носете със себе си и достатъчно презервативи!

НА ДОБЪР ПЪТ!



Столична регионална  
здравна инспекция

## КОГАТО ЗАМИНАВАТЕ ЗА ТРОПИЦИТЕ

Консултация с паразитолог във връзка с превенция на риска от паразитни тропически заболявания може да направите на тел. 02/81 30 434 и 02/831 20 49 или на място между 8:30 и 12:00 ч. в СРЗИ на адрес: ул. „Враня“ № 20, ет. 1, отдел „Паразитология“.

В Имунизационния кабинет на Столична РЗИ, ет. 5, стая 503 (тел. 02-831-20-17), можете да запишете час за имунизация, както и за консултация за ваксини и имунизации.



# ДОБРА ПОДГОТОВКА – ДОБРО ПЪТУВАНЕ

Да бъде здрав по време на пътуването – това би искал всеки. В тропическите страни здравето може да бъде застрашено от рядко срещани у нас инфекциозни и паразитни заболявания. Заминавайки за там, човек трябва да е в добро здраве. За да се убеди в това, той трябва да се консултира с лекар.

**Преди отпътуването, завършете евентуално започнато лечение и зъблечение!**

**Малките деца, които ще пътуват с Вас, задължително консултирайте с лекар!**

Най-необходимите санитарни материали и лекарства, които трябва да вземете със себе си са:

- термометър за телесна температура;
- антисептици (спирт, йод, риванол);
- средства за предпазване от комари и други насекоми (репеленти) – спрейове, лосиони, кремове и др.;
- антималярийни препарати, предписани по схема от специалист;
- по няколко опаковки антипиретици и аналгетици;
- препарати, необходими при опасност от обезводняване на организма – рехидратин и др. (може да закупите от аптеката). За начина им на употреба, спазвайте инструкциите на опаковката;
- превързочни материали: памук, анкерпласт в няколко размера, бинтове (обикновени и еластични);
- ножичка и пинсета.

Останалите медикаменти трябва да бъдат подбрани според Вашето здравословно състояние и потребности – като видове и количества.

Пригответе си облекло от естествени материали (памук, лен и др.), което да бъде меко, удобно и покриващо почти цялото тяло, в неутрални неярки цветове, както и шапка за предпазване на главата от слънчеви лъчи. Обувките трябва да бъдат леки, удобни, затворени с платнена или перфорирана горна част.

## Никога не ходете боси!

Имайте предвид, че вечерите и нощите могат да бъдат и доста студени, затова е необходимо да имате и топъл пуловер, яке, чорапи.

**В страните от тропиците и субтропиците, необходимата за организма течност е 3 – 4 литра на ден.**

- Пийте само преварена вода (20 мин.)!
- Употребявайте само фабрично затворени течности, напр. минерална вода, която може да бъде използвана и за миене на зъбите, както и за измиване на плодове и зеленчуци!
- Избягвайте да консумирате необелени и неизмити плодове и зеленчуци, сурови храни, полусурово месо, риба и морски деликатеси!
- Внимавайте, когато слагате лед в питиетата, когато сте в заведение за обществено хранене.

Запомнете девиза:

**ПРЕВАРИ, ИЗПЕЧИ, ОБЕЛИ, АКО НЕ –  
ЗАБРАВИ ЗА НЕГО!**

Нощно време се движете задължително със запалено фенерче. Така ще се предпазите от отровни ухапвания.

Ако е възможно, избягвайте къпането в сладководни басейни – реки и езера, тъй като в тях може да се заразите със стомашно-чревни, кожни и други паразити или инфекциозни агенти.

Веднага след завръщането си е необходимо да се изследвате за малария ако повишите температура, както и за други паразитози, дори и да нямате оплаквания. До три години след пътуването, в случай на заболяване, информирайте лекаря си за пребиваването Ви в тропически страни.

## МАЛАРИЯ

Опасността от малария е налице в почти всички страни от тропиците и субтропиците, а също и в Турция. Маларията е заболяване, което може да завърши със смърт. Разпространява се от маларийните комари. Тяхната активност е най-голяма при липса на дневна светлина, затова нощем употребявайте всички предпазни средства срещу комари: мрежа над леглото и на прозорците, машинки с таблетки, лампи против комари. Откритите части на тялото защитете с предназначените за целта лосиони и кремове. Преди още да сте отпътували, се консултирайте с паразитолог. Ако е необходимо, той ще Ви препоръча и медикаментозна профилактика. Спазвайте стриктно указанията! И най-малкият пропуск в периодичността на лекарствените приеми унищожава предпазния ефект. Първият признак на заболяване от малария е единствено високата температура.

