

Когато решите да пътувате в чужбина, заминете информирани, за да се върнете здрави!

Пътуването и престоят в страните по света крият специфични рискове за Вашето здраве. В много държави все още са разпространени заразни и паразитни заболявания с висок медицински риск, като малария, жълта треска, холера и други.

Типични за някои региони са заразни болести, предавани чрез замърсени храна и вода-дизинтерия, салмонелоза, коремен тиф, хепатит А, бруцелоза, туларемия, листериоза. Рисковете от заразяване при тях не са по-големи от тези в собствената ни страна.

В тропичните зони са разпространени тежки хеморагични трески, предавани чрез кърлежи, комари, мухи и други. Възможни са заразявания от Ебола, Жълта треска, Марбургска хеморагична треска, Кримска хеморагична треска, треска Денга, Японски енцефалит.

През последните години се съобщават данни за страни с ендемично разпространение на менингококов менингит и полиомиелит. Съществуват и райони с поддържане на инфекции от чума и бяс.

Даваме Ви някои полезни съвети за Вашето и на Вашите близки здраве, които не бива да забравяте!

Преди пътуване в тропическа страна:

Се консултирайте с епидемиолог и паразитолог и се информирайте подробно за съществуващия риск от заразяване в съответната страна.

Направете необходимите имунизации, по възможност един месец преди заминаването, за да влезете в рисковите райони профилактирани.

Осигурете си запас от препоръчаните препарати за химиофилактика, репеленти против насекоми, както и от лични лечебни дози и консумативи(рехидрин, памук, анкерпласт, бинт, спирт, риванол, йод) за спешни случаи. Така ще си спестите излишни тревоги по време на пътуването и в първите дни от престоя в тропическа страна.

По време на престоя:

Измивайте грижливо ръцете си.

Консумирайте вода само от проверени водоизточници, или фабрично бутилирана вода и напитки. При възникнали обстоятелства ползвайте само преварена вода.

Консумирайте само добре обработени термично или фабрично опаковани храни и преварено мляко! Измивайте грижливо плодовете и зеленчуците и избягвайте консумирането на небелени плодове, сурови храни, полусурово месо, риба и морски деликатеси, както и храна закупена от улични търговци.

Използвайте подходящо облекло, затворени удобни обувки. Така ще се предпазите от ухапване от змии, скорпиони, кърлежи. Нанасяйте върху кожата на откритите части на тялото инсектицидни кремове и лосиони. Може да използвате и прогонващи комарите високочестотни устройства. Нощувайте в жилища със замрежени прозорци и тюлена мрежа над леглото. Вечер и през нощта използвайте дрехи, покриващи ръцете и краката.

Ако лягате на земята, предварително огледайте терена и застелете с плътна завивка. В края на затревените площи често се крият скорпиони.

Къпете се само в определените за целта басейни. В противен случай може да се заразите със стомашни, чревни, кожни и други паразити.

Създайте в жилището си хигиенен порядък. Направете го недостъпно за насекоми и гризачи и периодично го обработвайте с дератизационни и дезинсекционни препарати.

ПРОВЕЖДАНЕТО НА РЕДОВНА ХИМИОПРОФИЛАКТИКА, ПРЕПОРЪЧАНА ОТ ПАРАЗИТОЛОГ Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНА!

АКО ПОВИШИТЕ ТЕМПЕРАТУРА, ПОТЪРСЕТЕ НЕЗАБАВНО МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР!

След завръщането си:

Търсете съвет и помощ на лекар при най-малкото неразположение и особено при висока температура, повръщане, диария, обрив и го информирайте за престоя си в чужбина. Това е много важно за поставяне на точна диагноза и провеждане на специализирана медицинска консултация и изследвания.

При всяко температурно състояние, до 3 години след завръщането Ви от тропична страна, се консултирайте с личния си лекар и го уведомявайте, че сте посетили такъв регион.

Познаването и изпълняването на посочените съвети са условие за спокойно заминаване!