

ЕСЛИ ВЫ СОБРАЛИСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ



Вы запланировали путешествие с ребёнком, определились сроки отъезда и пребывания в этой стране. Одно из первых дел, которое вы должны выполнить - обратиться к врачу. Пройти медицинское обследование, сделать необходимые прививки, получить рекомендации.

Возможности оказания медицинской помощи больным, доступность врачей и медицинских учреждений в каждой стране различны. Уезжая в туристическую поездку, следует поинтересоваться условиями медицинского страхования, которое обычно предоставляет туристическое агентство. Как правило, это страхование на время поездки предусматривает возможность оказания медицинской помощи по неотложным показаниям, все другие случаи придется оплачивать вам. Не забывайте о медицинском страховании на время поездки.

После сделанной прививки против инфекционного заболевания должно пройти определенное время, чтобы выработались антитела защиты. Необходимо знать, что нельзя сочетать в короткий временной промежуток несколько вакцинаций одновременно.

Выезжающим в тропические страны рекомендуют прививки против дифтерии, столбняка, полиомиелита, детям — те же и против коклюша. При выезде в страны Африки (южнее Сахары) и Латинской Америки обязательна прививка против желтой лихорадки. Паломникам в Мекку рекомендуют антиминококковую вакцинацию. В случаях длительного пребывания в странах Африки и Юго-Восточной Азии целесообразна прививка против гепатита А и В. При ухудшении эпидемической обстановки в каком-либо регионе рекомендуются прививки по показаниям (например, при поездке летом в Сибирь желательна заблаговременная вакцинация против клещевого энцефалита, а вакцинация против гепатита А целесообразна при поездке в страны Центральной Азии и т. п.).

Необходимо помнить о том, что, путешествуя, вы находитесь в непривычных для вас условиях питания, отдыха, климата, местных обычаев и нравов, что создает повышенный риск заражения инфекционным заболеванием. Причем это замечание правомочно вне зависимости от социально-бытового уровня страны.

Полезные советы путешественникам

1. Не пейте воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Нельзя использовать лед, приготовленный из сырой воды, так как в нем сохраняются болезнетворные микроорганизмы.
2. Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь.
3. Рыбу и другие продукты моря нельзя есть сырыми, так как существует достаточно высокая вероятность заражения гельминтами или отравления токсинами.
4. Нельзя употреблять сырые молочные продукты из-за опасности развития бруцеллеза, сальмонеллеза и других кишечных инфекций.
5. Не следует ходить босиком, чтобы не заразиться личинками тропических глистов или грибами. На пляже необходимо лежать на подстилке или лежаке.
6. Не следует общаться со случайными животными — это может привести к заражению бешенством. Бешенство распространено не только среди собак, но и среди кошек.

Личная аптечка

Немаловажный момент при подготовке к путешествию — готовность оказать самопомощь в случае заболевания. Соберите для этого небольшую аптечку.

- Средства от головной боли — анальгин, цитрамон, спазмалгон.
- Препараты против диареи — энтеросептол, фуразолидон.
- Препараты, помогающие при повышении температуры тела, — ацетилсалициловая кислота (аспирин).
- Противоаллергические средства — тавегил, супрастин, диазолин.
- Антисептические средства — борная кислота, йод, перманганат калия.
- Бактерициды для обеззараживания воды — гидрохлоразон, аквапепт.
- Репелленты (препараты, отпугивающие насекомых) в виде мазей и аэрозолей.
- Ножницы, пинцет, бинт, лейкопластырь (обычный и бактерицидный).

Что делать, если во время путешествия произошел страховой случай

Страховой случай — возникновение ситуации или события, которое оговорено в медицинской страховке; все расходы на медицинское обслуживание покрываются страховой компанией, заключившей с вами договор. При возникновении заболевания вам (или вашему представителю) необходимо в течение 24 часов связаться с сервисной компанией, телефон которой обязательно должен быть указан и страховом полисе, и известить о происшествии с указанным вашими паспортными данными и номером страхового полиса. От сервисной компании вы должны получить надлежащие инструкции о дальнейших своих действиях, либо вас осмотрит врач этой компании. В случае невозможности сообщить в течение 24 часов о заболевании это нужно сделать сразу же, как только появится такая возможность, то есть в этом случае вы фиксируете страховой случай.

Если вы перенесли инфекционное заболевание в туристической поездке или командировке, вам следует по возвращении обратиться к врачу-инфекционисту поликлиники по месту жительства. Это необходимо для решения вопроса о целесообразности продолжения лечения. Кроме того, переболевшие должны быть взяты под врачебное наблюдение, которое осуществляется врачами-специалистами поликлиники.

Инфекционные заболевания, часто встречающиеся в различных регионах Земного шара

Регион, страна	Инфекционные заболевания, наиболее часто отмечаемые в данном регионе
Северная Америка (Бермуды, Канада, Гренландия, США, Гавайи)	Риск заражения инфекционными заболеваниями сравним с риском на территории РФ
Центральная Америка (Гватемала, Гондурас, Мексика, Никарагуа, Панама)	Лихорадка денге, кожный лейшманиоз (в Доминиканской Республике)
Бассейн Карибского моря (Багамы, Гваделупа, Гаити, Куба, Ямайка)	Амебиаз, дизентерия, диареи, брюшной тиф, гепатит А, холера, трехдневная малярия, бешенство собак и летучих мышей
Южная Америка умеренного климата (Аргентина, Уругвай, Чили)	Сальмонеллез, кишечные гельминтозы, брюшной тиф, вирусный гепатит, вспышки малярии, лейшманиоз, сибирская язва
Северная Африка (Алжир, Египет, Ливия, Марокко, Тунис)	Дизентерия, диареи, гепатит А, кишечные гельминтозы, бруцеллез, в некоторых зонах — брюшной тиф, трахома, шистосомозы. Отмечаются малярия, клещевой возвратный тиф и москитная лихорадка
Северная Европа (от Англии до Эстонии и Украины)	Гельминтозы, гепатит А, сальмонеллез, редко — холера, клещевой энцефалит
Южная Европа (от Болгарии до Португалии)	Дизентерия, диареи, брюшной тиф, сальмонеллез. Регистрируются бруцеллез, холера, гепатит А, блошиный и клещевой тифы, лейшманиозы
Австралия, Новая Зеландия	В некоторых районах вирусный энцефалит, вспышки лихорадки денге
Центральная и Южная Азия (Азербайджан, Армения, Афганистан, Бангладеш, Грузия, Иран, Индия, Казахстан, Пакистан, Туркменистан, Таджикистан, Узбекистан)	Холера, диареи, брюшной тиф, гепатиты А, В, Е, гельминтозы, лейшманиоз, малярия, лихорадка денге, случаи полиомиелита, дифтерия
Юго-Западная Азия (Арабские Эмираты, Бахрейн, Израиль, Ирак, Иордания, Кипр, Кувейт, Сирия, Турция и т. д.)	Брюшной тиф, гепатит А и В, гельминтозы, бруцеллез, лейшманиозы. Периодически холера, малярия. Трахома и бешенство у животных
Юго-Восточная Азия (Бруней, Индокитай, Индонезия, Сингапур, Таиланд, Филиппины)	Холера, диареи, гепатиты А, В и Е, дизентерия, брюшной тиф, гельминтозы, малярия, эпидемии лихорадки денге, японского энцефалита. Риск заражения бешенством в некоторых районах
Восточная Азия (Китай, Южная Корея, Япония, Монголия)	Гепатит Е, бруцеллез, малярия очагами, очаги чумы, лихорадка денге, японский энцефалит, геморрагические лихорадки, шистосомозы, повсеместно гепатит В