**ПАМЯТКА**

**по профилактике особо опасных инфекций**

**(для лиц, выезжающих за рубеж)**

К особо опасным инфекциям относятся: чума, холера, жёлтая лихорадка и другие вирусные геморрагические лихорадки. Общим для этих заболеваний является то, что все они протекают чрезвычайно тяжело, при поздно начатом лечении часто заканчиваются смертью, быстро и широко распространяются.

**Холера**

**Холера**  - особо опасная инфекционная болезнь, характеризующаяся потерей жидкости, солей, рвотой и диареей. Наибольшее число случаев регистрируется в следующих регионах мира: Африки (Ангола, Кения, Гвинея, Либерия, Мозамбик, Нигерия, Уганда, ЮАР, Судан), Азии (Индия, Вьетнам, Ирак, Иран, Непал), Южной Америки (Бразилия, Венесуэла, Перу).

**Признаки заболевания.**  Характерно внезапное начало, профузная диарея, рвота, температура тела обычно нормальная или немного понижена. Быстро развивается обезвоживание организма.

**Профилактика:**   
- не пейте сырую воду (употребляйте бутилированную, кипячёную воду);

- не употребляйте термически не обработанные морепродукты;

- не используйте сырую воду для проведения гигиенических процедур полости рта;

- фрукты и овощи ошпаривайте кипятком;

- не заглатывайте воду при купании в открытых водоёмах;

- тщательно соблюдайте правила личной гигиены;

- не пейте на улицах разливные напитки;

- не пробуйте фрукты и овощи на рынках;

- при первых симптомах заболевания обращайтесь к врачу.

**Чума**

**Чума**  - острая инфекционная болезнь, проявляющаяся сильной интоксикацией, поражением кожи, лимфатических узлов, легких и развитием сепсиса. Регистрируется в странах: Азии (Вьетнам, Тибет), Америки (США, Эквадор, Боливия, Бразилия, Перу), Африки (Конго, Мадагаскар, Танзания, Мозамбик, Уганда).

**Признаки заболевания.** Начинается остро с озноба и резкого повышения температуры тела до 39-40°С, сильных головных болей, иногда рвоты, позже присоединяется покраснение лица и конъюнктив, мышечные боли, на коже может появляться сыпь.

**Профилактика:**   
- избегайте контакта с грызунами и животными;

- в случаях появления малейших, даже неясных, симптомов болезни, после укусов блохами на территории природного очага чумы, следует немедленно обратиться за помощью к медработнику.

**Желтая лихорадка**

**Желтая лихорадка**  - острая особо опасная природно-очаговая вирусная инфекция.  Регистрируется в странах: Африки (Ганна, Гвинея, Камерун, Ангола, Конго, Либерия, Нигерия, Судан), Америки (Боливия, Бразилия, Венесуэла, Перу, Эквадор).

**Признаки заболевания.**  Заболевание начинается остро с повышения температуры тела до 39-40°С, через 3-4 дня присоединяется желтуха, носовые кровотечения, кровоточивость дёсен.

**Профилактика:**   
- применяйте средства защиты от комаров (репелленты);

- наиболее надёжная защита - профилактические прививки, которые делают, как минимум, за 10 дней до поездки в эндемичные страны.

**Вирусные геморрагические лихорадки - ВГЛ   
( Ласса, Эбола, Марбург и др).**

**ВГЛ**  - группа острых заразных особо опасных инфекций.

Регистрируется: Африка (Судан, Заир, Гвинея, Конго), Америка (Аргентина, Боливия), Крым.

**Признаки заболевания.**  Заболевание всегда начинается с сильной лихорадки с повышением температуры до 40°С, головной боли, боли в мышцах, позже появляются кровоизлияния на коже и слизистых оболочках, кровотечения.   
**Профилактика:**

- остерегайтесь укусов москитов, комаров, используйте защитные кремы, аэрозоли;

- исключайте контакт с обезьянами, грызунами;

- не фотографируйтесь с экзотическими животными;

- пользуйтесь строго индивидуальными средствами личной гигиены.

**Помните! Успех профилактики и лечения самых опасных для здоровья инфекционных болезней зависит от вашей заинтересованности в сохранении своего здоровья и полноты выполнения данных рекомендаций.**