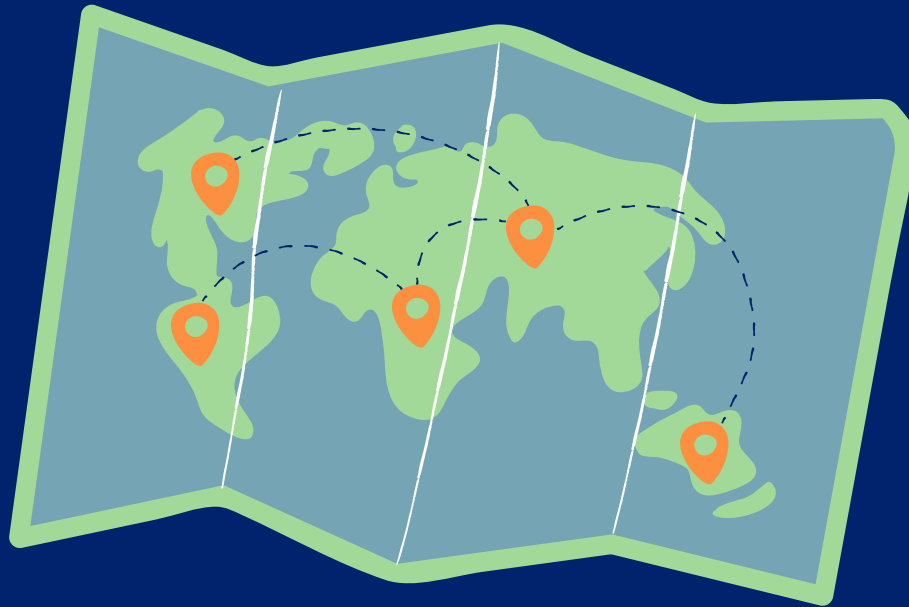


ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



Памятка

Прививки для путешественников

По любым вопросам звоните по номеру:
+7 (123) 456-78-90



Планируя поездку в дальние страны, необходимо помнить о том, что там туристов подстерегают различные опасности, среди которых лидирующее место занимают инфекционные заболевания.

От многих из них можно защититься с помощью профилактических прививок.

Список прививок может меняться в зависимости от вида отдыха. Отдых на территории отеля и путешествие с палатками — разные вещи. Если вы не контактируете с местными, не пьете из открытых источников и можете соблюдать все правила гигиены, в большинстве случаев перечисленные прививки необязательны. Однако, в ряде стран вакцинация может быть обязательна или рекомендована.





Жёлтая лихорадка

Это единственная прививка, отсутствие которой может повлиять на ваш туристический маршрут, потому что без неё вас не пустят в целый ряд стран. Жёлтая лихорадка – это тяжёлая болезнь, которая передаётся через комариный укус. Смертность от лихорадки составляет почти 60% случаев.

Прививаются от жёлтой лихорадки взрослые и дети от 9 месяцев. Иммуитет от прививки появляется через 10 дней и сохраняется в течение 10 лет, после чего необходимо сделать прививку снова. **Можно вакцинироваться бесплатно по ОМС в государственных поликлиниках.**

Прививка обязательна в страны:

Ангола, Бурунди, Габон, Гана, Гвиана Французская, Гвинея-Бисау, Демократическая Республика Конго, Конго, Кот - д'Ивуар, Либерия, Мали, Нигер, Сьерра-Леоне, Суринам, Того, Центрально-африканская Республика

Прививка рекомендована в страны:

- Африка: все страны
- Азия: Индия, Индонезия, Малайзия, Таиланд
- Латинская Америка: Бразилия, Боливия, Венесуэла, Гайана, Колумбия, Панама, Парагвай, Перу, Суринам, Тринидад и Тобаго, Эквадор



Гепатит А

Гепатит А, или желтуха, передаётся через заражённую пищу и воду, овощи и фрукты, вымытые в заражённой воде, сырые морепродукты.

Вакцину вводят однократно минимум за две недели до поездки, затем повторяют через 6—12 месяцев.

Иммунитет сохранится не менее 20 лет, возможно, пожизненно. Тем, кто переболел гепатитом А, вакцинироваться не нужно. Можно вакцинироваться бесплатно по ОМС в поликлинике по месту жительства.



Прививка рекомендована в страны:

- Европа: Балканы, Италия, Испания, Польша, Португалия, Румыния
- Африка: все страны
- Азия: все страны, кроме Израиля
- Северная Америка: Север Канады, Гренландия, Аляска
- Латинская Америка: все страны
- Океания: все острова, кроме Новой Зеландии





Брюшной тиф

Брюшной тиф – это острая кишечная инфекция, заразиться которой можно через употребление продуктов, содержащих в себе возбудитель болезни: мясо, фарш, молоко, вода. Бактерии тифа очень живучие и могут прожить в обычной пресной воде до 30 дней.

Вакцины вводят однократно не меньше чем за две недели до поездки. Иммунитет сохраняется три года. Затем, если снова запланируете поездку, нужно вакцинироваться повторно.

Можно вакцинироваться бесплатно по ОМС в государственных поликлиниках.



Прививка рекомендована в страны:

- Африка: все страны, в частности Центральная Африка
- Азия: все страны, кроме Казахстана, Монголии, Японии. Особое внимание при поездке в Индию
- Латинская Америка: все страны, в частности, Гондурас, Колумбия, Коста-Рика, Никарагуа, Панама, Перу, Сальвадор, Чили, Эквадор
- Океания: все острова, кроме Новой Зеландии





Холера

Возбудитель холеры — бактерия. Она попадает в организм с зараженной водой и пищей. Основным симптомом — сильный водянистый понос, который начинается в течение 5 дней после заражения.

Вакцину для профилактики выпускают в виде таблеток «Вакцина холерная бивалентная химическая».

Прививаться можно взрослым и детям старше двух лет.

Таблетки нужно принять однократно. Иммунитет сохраняется шесть месяцев. Затем нужно



вакцинироваться повторно. Могут вакцинироваться бесплатно по ОМС лица, выезжающие в неблагополучные по холере страны (регионы).

Прививка рекомендована в страны:

Индия, Бангладеш, Нигерия, Демократическая Республика Конго, Мозамбик и Нигер

Бешенство

Бешенством можно заразиться через укус животного: кошки, собаки, обезьяны, летучей мыши и т.д. Вакцинацию от бешенства желательно провести за месяц до поездки, чтобы дать возможность выработаться иммунитету против этого заболевания.

По ОМС могут привиться люди, которые часто контактируют с животными во время работы. Остальные могут привиться платно.





Прививка рекомендована в страны:

- Азия: все страны, кроме Японии и островных государств. Особое внимание при поездке во Вьетнам, Индию, Китай, Таиланд
- Латинская Америка: все страны



Дифтерия, столбняк

Прививку необходимо сделать детям, если они не прошли курс первичной вакцинации, и взрослым, которые прививались более 10 лет назад.

Можно вакцинироваться бесплатно по ОМС в поликлинике по месту жительства.

Прививка рекомендована в страны:

- Африка: все страны
- Азия: все страны, в частности, Афганистан, Вьетнам, Индия, Китай, Лаос, Камбоджа, Пакистан
- Латинская Америка: Колумбия, Панама, Перу, Эквадор
- Океания: все острова, кроме Новой Зеландии

Клещевой энцефалит

Это сезонное заболевание, и передаётся оно через укус клеща. Очень редко может передаваться через питьё сырого коровьего или козьего молока.

Можно вакцинироваться от него бесплатно по ОМС в поликлинике по месту жительства.



Прививка рекомендована в страны:

- Россия: Поволжье, средняя полоса, Северо-запад, Урал, Красноярский, Хабаровский края, Новосибирская область, Дальний Восток
- Европа: Австрия, Чехия



Менингококковая инфекция

Бактерии менингококка передаются от человека к человеку при кашле, чихании, поцелуях, во время разговора или через столовые приборы. Инфекция может протекать в легкой форме с симптомами ОРВИ или в тяжелой — тогда может развиваться гнойный менингит или сепсис.

Вакцину вводят однократно не меньше чем за две недели до поездки. Детям до двух лет нужны две дозы вакцины с интервалом от трех месяцев. Иммунитет сохраняется четыре года. Затем, если снова запланируете поездку, нужно вакцинироваться повторно.

Бесплатно привиться могут призывники, а также жители эндемичных регионов согласно региональным календарям профилактических прививок. Всем остальным прививку придется сделать платно.

Прививка обязательна в страны:

- Саудовская Аравия

Прививка рекомендована в страны:

- Страны африканского «менингитного пояса», среди которых курортная Танзания.



Меры предосторожности

Ну и, конечно же, помимо прививки перед путешествием, нужно соблюдать ряд мер предосторожности, которые снизят вероятность заболевания:

- Соблюдайте правила гигиены. Чаще мойте руки с мылом – до еды, после еды, обрабатывайте руки антисептическим гелем
- Пейте только бутилированную воду, купленную вами в магазинах
- Откажитесь от питания в местах, которые вызывают явные подозрения в плане соблюдения гигиены
- При купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадания воды в рот
- В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды)
- В случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений немедленно обратиться к врачу



Хорошего отдыха!