

## **Рекомендации по профилактике инфекционных заболеваний, включая вакцинацию, для путешественников, выезжающих в зарубежные страны**

Перед поездкой за границу важно позаботиться о вакцинации — это поможет защитить здоровье и избежать опасных инфекций. Разберём пошагово подготовку и ключевые прививки.

### *Шаг 1. Изучите эпидемиологическую обстановку*

Узнайте о рисках заражения в стране назначения. Актуальные данные можно найти на официальных ресурсах:

- сайт Роспотребнадзора;
- сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ);
- официальные сайты посольств и консульств;

### *Шаг 2. Проверьте статус текущих прививок*

Убедитесь, что вы привиты согласно национальному календарю профилактических прививок. К обязательным относятся вакцины против:

- дифтерии;
- столбняка;
- кори;
- краснухи;
- паротита;
- полиомиелита;
- гепатита В.

Если подошёл срок ревакцинации, сделайте её до поездки.

### *Шаг 3. Планируйте вакцинацию заранее*

Оптимальный срок — 3–4 недели до отъезда. Для некоторых прививок требуется больше времени и подготовка может занять 1–2 месяца. Отдельные вакцины вводятся в несколько этапов с определёнными интервалами.

### *Шаг 4. Учитывайте требования страны въезда*

Некоторые государства требуют международный сертификат о вакцинации против специфических болезней. Например, прививка от жёлтой лихорадки обязательна при въезде в ряд стран Африки и Южной Америки.

### *Примеры прививок, которые могут понадобиться*

1. Гепатит А -при поездках в регионы с плохими санитарными условиями (например, в тёплые страны: Турцию, Марокко, Египет, Испанию).
2. Брюшной тиф -при посещении Южной Азии, Африки, Центральной и Южной Америки.
3. Жёлтая лихорадка – обязательна! требуется международный сертификат для въезда в некоторые страны Африки и Южной Америки.
4. Менингококковая инфекция - для въезда в ОАЭ, Саудовскую Аравию, некоторые страны Африки.
5. Бешенство при посещении регионов, если планируются походы или контакт с животными.
6. Клещевой энцефалит -при поездках в эндемичные регионы (Россия: Урал, Дальний Восток, Поволжье; Европа; Азия: Китай, Япония, Вьетнам и др.).

7. Гепатит В - особенно актуальна вакцинация при длительных поездках (более 6 месяцев)

8. Полиомиелит -для поездок в страны, где регистрируются случаи (Юго-Восточная Азия, Африка, Ближний Восток).

После возвращения обращайтесь к врачу при любых симптомах болезни, обязательно сообщая о месте пребывания. Некоторые инфекции имеют длительный инкубационный период.

Помимо вакцинации, соблюдайте правила безопасности в путешествии:

- Гигиена: чаще мойте руки с мылом, используйте антисептики.
- Вода и еда: пейте кипячёную или бутилированную воду, избегайте льда из сырой воды; употребляйте тщательно термически обработанную пищу - мясо, рыбу, морепродукты. Тщательно мойте фрукты и овощи. Откажитесь от «уличной» еды.
- Защита от насекомых: используйте репелленты, застёгивайте окна и двери в помещениях, носите одежду с длинными рукавами в зонах риска (малярия, лихорадка денге, жёлтая лихорадка).
- Избегайте контактов с дикими и бродячими животными.

*Грамотная подготовка к поездке, включая своевременную вакцинацию и соблюдение мер профилактики, поможет сделать путешествие безопасным и комфортным.*