

## Ответственность туриста.

Ответственность туриста - это забота о своем здоровье в путешествии. Ведь только от туриста зависит, какую пищу он употребляет, какую воду пьет, связан ли стиль его отдыха с риском заражения болезнями, передающимися половым путем, в том числе и ВИЧ-инфекцией.

Условия и длительность отдыха путешественников являются важными факторами в заражении различными болезнями. Если путешественник находится в регионах повышенного риска инфекционной заболеваемости в течение 1-3 недель, строго соблюдает правила поведения, то достаточно минимальных профилактических мероприятий, если длительность путешествия более одного месяца необходимо провести вакцинопрофилактику. Рекомендации по иммунизации можно получить в поликлинике по месту жительства. Прививки необходимо сделать не позднее, чем за 1 месяц до выезда.

В ряде стран Европейского региона (в т.ч. Российской Федерации) отмечается ухудшение эпидемиологической ситуации по заболеваемости вирусным гепатитом А. Поэтому целесообразно проведение вакцинации против данного инфекционного заболевания ранее не болевшим гепатитом и не привитым. Однократная вакцинация защитит от заболевания на период до 1 года. Проведение через 6-12 месяцев второй прививки обеспечит защиту на период до 20 лет и более.

После приезда в страну отдыха, у путешественников может начаться диарея, которая может иметь неинфекционную природу и связана с процессом адаптации пищеварительного тракта путешественника к воде (концентрация и вид солей) и особенностями местного питания. Как правило, особого лечения такая диарея не требует, недомогание пройдет через 2-3 дня. В первые дни нужно проявить консерватизм в выборе продуктов питания, отдавая предпочтение пищевым продуктам домашнего рациона. Экзотику лучше отложить на более поздний срок. Фрукты и овощи следует выбирать с плотной неповрежденной кожурой. Овощи и фрукты тщательно мыть и ополаскивать кипяченой или бутилированной водой. Нужно пить больше жидкости. Употреблять бутилированную воду.

Серьезным фактором риска является лед, который добавляют в коктейли. Он может быть приготовлен из некачественной водопроводной воды, обсемененной целым рядом бактерий. Не стоит употреблять продукты, содержащие сырые молочные продукты и яйца, в том числе мороженое и соус «майонез». Важно питаться в пределах туристической зоны. Не покупать пищу и воду у уличных торговцев.

Такая простая процедура, как тщательное мытье рук, поможет путешественнику избежать многих неприятностей. Хорошим вариантом

являются влажные дезинфицирующие салфетки, когда отсутствует возможность вымыть руки.

Но все же в ряде случаев причиной диареи у путешественников могут явиться инфекционные возбудители: сальмонеллы, шигеллы, условно-патогенные бактерии, вирусы и др. Тогда нужно немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и строго следовать рекомендациям врача.

Путешественнику нужно взять с собой небольшую аптечку. Ее перечень может быть приблизительно таким: антибактериальные средства, противовирусное лекарство, регидрон (для восстановления кислотно – щелочного баланса при диарее и рвоте) 2–3 пакетика, энтеросорбент (препарат для связывания токсинов в желудочно – кишечном тракте), антигистаминный препарат для снятия аллергической реакции, средства от повышенной температуры тела и головной боли, репелленты, йод, бинт, лейкопластырь, а также личная аптечка (препараты, назначенные лечащим врачом, или средства, необходимые при обострении хронических заболеваний).

Соблюдение этих простых правил поможет путешественнику уберечься от инфекционных заболеваний и вернуться из отпуска здоровым.

Врач-валеолог Войтешонок Н.И.