**ПАМЯТКА**

**«Об основных инфекционных заболеваниях,**

**представляющих опасность»**

**ХОЛЕРА.**

**Холера** –опасное инфекционное заболевание, характеризующееся потерей жидкости и солей в организме, рвотой и диареей.

**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, лёгких и развитием сепсиса.

**Признаки заболевания**: начинается остро с озноба и резкого повышения температуры тела до 39-400 С, сильных головных болей, иногда рвоты, позже присоединяются покраснение лица и конъюктив, мышечные боли, на коже может появляться сыпь.

**Профилактика:**

* избегайте контакта с грызунами и животными;
* в случае появления малейших, даже неясных симптомов болезни, после укусов блохами на территории природного очага чумы, следует немедленно обратиться за помощью к медработнику.

**ВИРУСНЫЕ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЕ ЛИХОРАДКИ**

**(Марбург, Эбола, Ласса и прочие).**

**Вирусные геморрагические лихорадки** – группа острых заразных особо опасных инфекций.

**Признаки заболевания**: заболевание всегда начинается с сильной лихорадки с повышением температуры до 400С, головной болью, болью 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.

**ЖЁЛТАЯ ЛИХОРАДКА.**

**Жёлтая лихорадка** – острая опасная природно-очаговая инфекция.

**Признаки заболевания**: заболевание начинается остро с повышения температуры тела до 39-400 С, через 3-4 дня присоединяется желтуха, носовые кровотечения, кровоточивость дёсен.

**Профилактика:**

* применяйте средства защиты от комаров;
* наиболее надёжная защита – профилактические прививки, которые делают, как правило, минимум за 10 дней до поездки.

 **МАЛЯРИЯ.**

**Малярия -** это заболевание, вызываемое кровяными паразитами, которые передаются от больного человека к здоровому через укусы комаров рода Anopheles.

**Признаки заболевания:** лихорадочные приступы с кратковременным ознобом, высокой температурой, головными и мышечными болями, головокружением, тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением, задержкой мочевыделения –повторяются приступы через 1-2 дня, но могут продолжаться и без перепадов температуры.

**Профилактика:**

**-** засетчивание окон, установка прикроватных марлевых пологов;

**-** уничтожение комаров инсектицидными средствами;

**-** обработка открытых участков тела отпугивающими препаратами – репеллентами;

**-** прием лекарственных противомалярийных препаратов за неделю перед выездом, весь период пребывания и еще 4-6 недель после возвращения из региона, неблагополучного по малярии;

-после возвращения из поездки в течение 3 лет при каждом обращении за медицинской помощью по поводу повышения температуры, необходимо информировать лечащего врача о пребывании в местах распространения малярии.

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