

За более полной информацией о том, как следить за своим здоровьем во время поездки, обратитесь к своему врачу.



Russian
December 2

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ТЕХ, КТО ЕДЕТ ЗА ГРАНИЦУ
Good Health for Travellers Overseas

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Никто не хочет заболеть во время поездки за границу и испортить себе весь отпуск. Но, к сожалению, это случается с теми путешественниками, которые не принимают необходимых мер предосторожности. Вот что нужно знать перед тем, как отправляться в путешествие.

Нужно ли вам делать прививки? В зависимости от того, куда вы едете, вам, возможно, следует сделать прививки от некоторых инфекционных заболеваний. Сюда входят:

Столбняк и полиомиелит. Даже тем, кто никуда не едет, следует делать эти прививки каждые десять лет. Гепатит В и гепатит А. Эти заболевания печени распространены во многих странах Азии, Южной Америки, Африки, Среднего Востока, на островах Тихого океана и в некоторых частях Европы. Гепатит В, который может оказаться смертельным, передается через кровь, при половом сношении, при пользовании теми же иглами, зубной щеткой, бритвой, что и больной. Гепатит А передается с водой и с пищей. Скажите своему врачу, куда вы едете, и выясните, нужно ли вам делать прививки от этих и других заболеваний, таких как брюшной тиф и желтая лихорадка.

Малярия. Около 1000 жителей Австралии заболевают малярией во время заграничных поездок, некоторые из них умирают. Малярия распространена в Африке, Индии и других частях Азии, включая Вьетнам, Лаос, Камбоджу, Бирму, Таиланд и Индонезию. Переносчиками малярии являются некоторые виды комаров. Спросите у врача, нужны ли вам лекарства от малярии. Важно также защищать себя от укусов комаров - пользоваться специальным средством от комаров и носить свободную, длинную светлую одежду. Эти меры предосторожности относятся и к тем, кто жил в малярийных районах до приезда в Австралию. Пока они жили там, у них мог выработаться иммунитет, но этот иммунитет быстро пропадает.

Проблема с малярией - ее симптомы похожи на симптомы гриппа. Поэтому люди с ранними признаками малярии, а

иногда и врачи, не воспринимают это серьезно. Это может привести к смерти больного. Если у вас наблюдаются симптомы гриппа в течение 6 недель после возвращения из малярийного района или во время пребывания в этом районе, сделайте анализ крови на предмет выявления малярии.

Понос. Это очень распространенная проблема во многих странах - чтобы избежать этого, пейте воду только из бутылок; пища должна быть тщательно приготовлена и подаваться горячей; ешьте только те овощи и фрукты, которые вы сами вымыли и почистили. Скажите врачу, куда вы едете, он может порекомендовать вам взять с собой лекарства от расстройства желудка.

Венерические заболевания. У вас в 72 000 раз больше шансов заразиться ВИЧ/СПИДом, чем погибнуть в авиакатастрофе. Даже тем туристам, которые не собираются ни с кем вступать в половую связь во время поездки, рекомендуется на всякий случай иметь при себе презервативы. Во всех странах мира существует СПИД, а также другие венерические заболевания. Безопаснее иметь при себе австралийские презервативы - они более надежны, чем некоторые заграничные.

Проблемы с иглами. Помните, что заразиться ВИЧ/СПИДом, а также гепатитом В и С, можно при использовании нестерильных игл для прокалывания ушей, татуировки, уколов, иглоукалывания.

Бешенство. Это смертельное заболевание, передающееся с укусом больного животного. Некоторые врачи рекомендуют тем, кто едет в Юго-Восточную Азию, Индию, Южную Америку и Африку, перед отъездом сделать прививку от бешенства. В течение года только в Ханое около 40 человек умерло от бешенства. Если вы не сделали прививку и вас укусило животное, нужно немедленно промыть место укуса и сделать прививку от бешенства.