

Асцярожна, адпачынак!

Як не прывезці з-за мяжы небяспечную інфекцыю?

Краіны Азіяцкага рэгіёна і Карыбскага басейна, Афрыкі і Паўднёвай Амерыкі ў апошнія гады сталі папулярнымі турыстычнымі маршрутамі, аднак вярнуцца адтуль можна не толькі з прыемнымі ўспамінамі, але і экзатычнымі для нас інфекцыйнымі хваробамі. Што важна памятаць падчас падарожжа за мяжу, каб захаваць здароўе, расказала намеснік галоўнага ўрача Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Ірына ГЛІНСКАЯ.

На што можна захварэць

Падчас наведвання краін з вільготным трапічным кліматам, напрыклад Індыі, Тайланда, Егіпта, В'етнама, ёсць рызыка заражэння вірусным гепатытам А і вострымі кішэчнымі інфекцыямі. А вось небяспека падхапіць малярыю існуе ў 91 замежнай краіне. Неспрыяльная эпідэміялагічная сітуацыя, звязаная з адром, захоўваецца ва Украіне і Еўропе. Найбольшая колькасць выпадкаў гэтай інфекцыі — некалькі тысяч — зарэгістравана ў Румыніі, амаль гэтак жа шмат — у Францыі. Небяспечная сітуацыя і ва Украіне — амаль 16 тысяч выпадкаў. Каля тысячы — у Грэцыі і Італіі. З нядаўняга часу хворых на адзёр выяўляюць у Сербіі, Албаніі, Грузіі. Аб небяспецы заражэння клешчавым энцэфалітам трэба памятаць падчас падарожжа на Далёкі Усход і Урал, прычым гэта актуальна найперш для тых, хто аддае перавагу «дзікаму» адпачынку з палаткамі ў лясных масівах ці сплаву па горных рэках.

Небяспечная інфекцыя, супраць якой няма прышчэпак, — малярыя. Калі існуе рызыка заражэння, прэпараты супраць гэтай хваробы трэба прымаць працяглы тэрмін — да, падчас і пасля выезду.

Пра прышчэпкі паклапаціцеся загодзя

— Небяспечная эпідэмічная сітуацыя ў некаторых краінах свету не азначае, што нельга іх наведваць. Але важна прыняць шэраг прафілактычных мер, каб мінімізаваць рызыку заражэння, — адзначае Ірына Глінская. Прычым такую падрыхтоўку да адпачынку лепш пачаць загодзя. Па-першае, важна ўдакладніць, якая эпідэміялагічная сітуацыя ў краіне, якую вы збіраецеся наведваць, і высветліць усе рызыкі. Актуальную інфармацыю можна атрымаць у тураператара, а таксама на сайтах Міністэрства аховы здароўя і ўстаноў санітарна-эпідэміялагічнай службы. Па-другое, неабходна зрабіць прышчэпкі, каб папярэдзіць інфекцыйныя хваробы, у выпадку калі ёсць рызыка іх атрымаць. І ўдакладніць у сваёй паліклініцы ўласны прышчэпкавы

анамнез: калі ў вас не хапае пэўных прышчэпак, прадугледжаных нацыянальным календаром, звярнуцца да ўрача і затым рэалізаваць яго рэкамендацыі па імунізацыі.

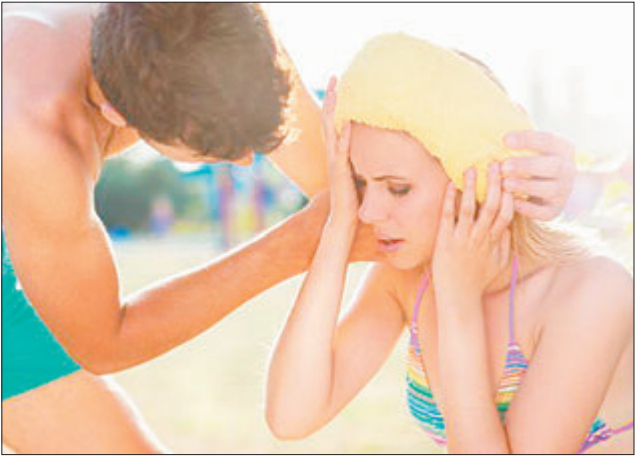
— Усе вакцыны, якія рэгламентаваны ў межах нацыянальнага календара прафілактычных прышчэпак, маюцца ў дзяржаўных медыцынскіх установах у дастатковай колькасці, — адзначае Ірына Глінская. — Але ёсць важны момант: пра прышчэпкі многія ўспамінаюць за адзін-два дні да выезду. У гэты перыяд іх зрабіць можна, але, на жаль, ахова арганізма сфарміруецца праз тры-чатыры тыдні пасля ўвядзення вакцыны. А калі гаворка ідзе пра клешчавы энцэфаліт, то нават і за большы тэрмін. Таму найбольш аптымальны тэрмін для вакцынацыі — за месяц да выезду.

Для падарожжа ў асобныя краіны Афрыкі і Паўднёвай Амерыкі абавязкова трэба зрабіць прышчэпку супраць жоўтай ліхаманкі — без яе вас спыняць на мяжы. Таксама ёсць пералік краін, дзе яна рэкамендавана. Жоўтая ліхаманка — цяжкае захворванне з ускладненнямі і рызыкай лятальнага канца. Прышчэпка супраць яго робіцца толькі ў сталічнай 19-й цэнтральнай раённай паліклініцы (Першамайскі раён). Пры гэтым выдаецца сертыфікат міжнароднага ўзору. Мінімальны тэрмін, за які паспее сфарміравацца імунітэт, — 10 дзён.

Небяспечная інфекцыя, супраць якой няма прышчэпак, — малярыя. Калі існуе рызыка заражэння, прэпараты супраць гэтай хваробы трэба прымаць працяглы тэрмін — да, падчас і пасля выезду.

Прышчэпкі, якія робяцца ў адпаведнасці з нацыянальным календаром, бясплатныя для дзяцей і дарослых. У прыватнасці, ад адру календар прадугледжвае дзве прышчэпкі, якія даюць амаль пажыццёвы імунітэт. Калі нават адной з іх у вас няма, звярніцеся да ўрача ў сваю паліклініку і вам зробіць яе бясплатна. Прышчэпкі, напрыклад, ад клешчавога энцэфаліту, віруснага гепатыту А ці такіх экзатычных хвароб, як жоўтая ліхаманка, робяцца на платнай аснове.

У апошнія гады неспрыяльная эпідэмічная сітуацыя неаднойчы становілася праблемай № 1 у свеце. Гэта маштабная эпідэмія ліхаманкі Эбола ў краінах Афрыкі, ускладненне эпідэмічнай сітуацыі, звязанай з ліхаманкай Зіка ў краінах Паўднёваамерыканскага рэгіёна і Паўднёва-Усходняй Азіі, успышка жоўтай ліхаманкі ў Бразіліі, дрэннае эпідэміялагічнае становішча па захворваннях, якія выкліканы каранавірусам блізкаўсходняга рэспіраторнага сіндрому ў Саудаўскай Аравіі, Катары, Аб'яднаных Арабскіх Эміратах. Высокай у свеце застаецца і захваральнасць на халеру: яна рэгістравалася ў краінах Паўднёвай і Паўднёва-Усходняй Азіі, у прыватнасці, Індыі, Емене, а таксама ў Афрыцы — Замбіі, Зімбабвэ, Кеніі, на востраве Гаіці і ў Дамініканскай рэспубліцы.



Што важна памятаць

Знаходзячыся ў іншай краіне, важна выконваць меры бяспекі. Пазбягаць кантакту з жывёламі: яны з'яўляюцца крыніцай шэрагу інфекцыйных і паразітарных хвароб. Калі ж кантакт адбыўся, месца ўкусу ці абдзірвання, асплінення абавязкова трэба прамыць вадой з мылам і неадкладна звярнуцца да ўрача па антырабінную дапамогу.

У шэрагу цёплых краін можна сутыкнуцца з крывасоснымі насякомымі: кляшчамі, камарамі, маскітамі, а таксама грызунамі, якія могуць быць пераносчыкамі паразітарных хвароб. Тут дарэчы будучы рэпеленты і фумігатары для іх адпужвання.

Каб пазбегнуць вострых кішэчных хвароб і віруснага гепатыту А, прыём ежы ажыццяўляйце ў пунктах харчавання, якія рэкамендаваны тураператарам. Тое самае датычыцца і вады. Ужываць трэба або бутэляваную пітную, або напоі прамысловай вытворчасці. Садавіну і агародніну неабходна апалоскаваць таксама вадой гарантаванай якасці. Памятайце, што ўжываць мяса, рыбу, морапрадукты можна толькі пасля тэрмічнай апрацоўкі. Калі вы каштуеце экзатычныя ці незнаёмыя прадукты на рынках і ў месцах неарганізаванага гандлю, вы ідзяце на рызыку: атрымаць інфекцыйную хваробу такім чынам вельмі лёгка. Калі набываеце прадукты, важна звяртаць увагу на тэрмін іх прыдатнасці. Не трэба браць з сабой ежу, якая хутка псуецца (вараная каўбаса, малочныя прадукты, кандытарскія вырабы з кароткім тэрмінам захоўвання).

На экскурсіі, рыбалкі, паляванне выязджаць варта ў тыя месцы, якія абазначаны ў турыстычных маршрутах. Памятайце, што купацца лепш у тых вадаёмах, якія рэкамендаваны тураператарам. Падчас плавання пазбягайце заглынання вады.

Калі праз нейкі час пасля вяртання з адпачынку (пры некаторых захворваннях інкубацыйны перыяд цягнецца да месяца) у вас павысілася тэмпература, з'явіліся пачырваненне і боль у горле, сyp, вадкі стул, болі ў жываце, млоснасць, трэба звяртацца да ўрача і паведаміць, у якой краіне знаходзіліся. Гэта дапаможа правільна паставіць дыягназ з улікам тых хвароб, якія сустракаюцца ў іншых краінах.

Алена КРАВЕЦ.



На парозе лета. Настрой цудоўны — адпускны. Чамаданы спакаваныя, і квіткі набытыя. Усё быццам бы зроблена, але... Мы ж забыліся сэканоміць на камунальных пляцях. Да адпачынку яшчэ дзень, тыдзень, месяц. Тады ўладкоўвайцеся ямчэй і чытайце. Калі вы едзеце ў адпачынак больш чым на 10 дзён запар, то маеце права на пераразлік па пэўных відах паслуг. За што будучы рабіць пераразлік? Калі і што для гэтага трэба падрыхтаваць?

ЧАС ДЛЯ РАЗВАРУШВАННЯ — СЕМ ДЗЁН

Для жыхароў сучаснай гарадской кватэры пераразлік будзе не істотны. Але такую паслугу, як абыходжанне з адходамі, можна смела на час адпачынку выкрэсліваць. Не трэба плаціць за халоднае і гарачае водазабеспячэнне, водаадвядзенне, праўда, гэта актуальна толькі пры адсутнасці лічальніка. З газазабеспячэннем — тая ж карціна, яна «працуе», калі лічальніка няма. За цеплазабеспячэнне, тэхабслугоўванне

ліфта і іншыя паслугі ўсё роўна даведзецца плаціць па поўнай.

Якія дакументы ад вас запатрабуе ЖЭС? Трэба абавязкова напісаць заяву па адпаведным узору. Спатрэбіцца даведка для пераразліку платы за некаторыя віды камунальных паслуг або іншыя дакументы, якія пацвярджаюць вашу адсутнасць па асноўным месцы жыхарства.

Дакументы трэба падаць не пазней за 7 календарных дзён з дня вяртання ў пустую кватэру. Арганізацыя вырабіць пераразлік на падставе вашых дакументаў з улікам тэрмінаў часовай адсутнасці.

ДАСТАТКОВА ДАВЕДКІ З САДАВОДЧАГА ТАВАРЫСТВА

Дарэчы, пераразлік можна зрабіць не толькі па прычыне ад'езду ў далёкія краі. Партал камунальнай адукаванасці (gkx.by) падрыхтаваў поўны пералік падстаў для пераразліку, а таксама неабходныя дакументы. Пра гэта — падрабязней.

Выезд за мяжу. У гэтым выпадку трэба падаць дакумент, які пацвярджае знаходжанне за мяжой (імяныны праязныя білеты, дакумент, які сведчыць асобу, дакумент з адзнакамі аб перасячэнні мяжы або рэгістрацыі па месцы жыхарства за мяжой і гэтак далей).

Калі вы былі на аздараўленні і санаторна-курортным лячэнні, то патрэбна даведка з пятчаткай з санаторна-курортных і іншых аздараўленчых арганізацый.

Лячэнне ў бальніцы, шпіталі, арганізацыі аховы здароўя, падпарадкаванай дзяржаўнаму органу, у якім прадугледжана ваенная служба, у медыка-санітарнай частцы, дыспансеры і ў радзільным доме. А таксама лячэнне ў дзяржаўнай установе «Рэспубліканскі навукова-практычны цэнтр «Маці і дзіця», хоспісе, медыцынскай на-

вукова-даследчай арганізацыі, медыцынскім навукова-практычным цэнтрах, клініцы медыцынскай установы адукацыі, лячэбна-працоўным прафілакторыі, пратэзна-артапедычным аднаўленчым цэнтрах. Патрэбна даведка аб знаходжанні (тэрмінах знаходжання) на стацыянарным лячэнні.

Праходжанне ваеннай службы або службы ў рэзерве, ваенных або спецыяльных збораў. Патрэбна даведка аб месцы службы і займанай пасадазе з вайскавай часткі па месцы праходжання ваеннай службы або службы ў рэзерве, ваенных або спецыяльных збораў.

Выезд у сельскую населеную пункты (у тым ліку на дачныя ўчасткі), на вучобу, у камандзіроўку. Прадстаўляецца даведка з сельскага, пасялковага выканаўчага камітэта, садаводчага кааператыва (таварыства), з навучальнай установы, з месца працы.

...І ПА МЕСЦЫ ФАКТЫЧНАГА ПРАЖЫВАННЯ

Калі вы знаходзіцеся па дагаворы найму жыллага памяшкання прыватнага жыллёвага фонду грамадзян, паднайму жыллага па-

мяшкання дзяржаўнага жыллёвага фонду, тады прадстаўляецца даведка для пераразліку платы за некаторыя віды камунальных паслуг, якая выдаецца на падставе зарэгістраванага ва ўстаноўленым парадку дагавора найму жыллага памяшкання прыватнага жыллёвага фонду грамадзян, паднайму жыллага памяшкання дзяржаўнага жыллёвага фонду арганізацыяй, якая ажыццяўляе налічэнне платы за камунальныя паслугі па месцы фактычнага пражывання.

Вы выехалі ў сельскія населеныя пункты для працы ў сельскай гаспадарцы і сацыяльнай сферы сяла па папярэдняй дамоўленасці з сельскагаспадарчымі арганізацыямі і сельскімі Саветаў дэпутатаў. У гэтым выпадку патрэбна даведка з новага месца працы. Такая ж даведка — пры выездзе для працы ў якасці бацькоў-выхавальнікаў у дзіцячых дамах сямейнага тыпу.

Часовае ўтрыманне ў месцах папярэдняга зняволення і пазбаўлення волі. Трэба даведка з месца папярэдняга зняволення або пазбаўлення волі. Праўда, гэта ўжо зусім не адпачынак, але таксама падстава для пераразліку...

Сяргей КУРКАЧ