

## Правила для лиц, намеревающихся посетить районы, опасные по малярии



■ Обратитесь к своему врачу или в учреждение, где можно получить компетентный совет. Выясните, есть ли опасность заражения малярией там, куда вы собираетесь поехать. Если да, то какой противомаларийный препарат вам лучше взять с собой в профилактических целях, как его принимать и какие побочные реакции могут возникнуть. Принимайте лекарство в назначенных вам врачом дозах и продолжайте это делать в течение 4 недель после выезда из опасной зоны.

■ Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения. Если в продаже отсутствуют противомаларийные препараты, то следует в день выезда начать принимать антибиотик доксициклин и продолжать принимать его по 1 капсуле 1 раз в день не менее 7 дней.

■ По приезду в неблагополучную по малярии страну, купить противомаларийный препарат, который принимает местное население, и принимать его по схеме (первую неделю одновременно с доксициклином) во время нахождения в стране и по прибытии домой, согласно инструкции по применению.

■ Предохраняйте себя от укусов комаров. Необходимо иметь средства, отпугивающие комаров, а также препараты для их уничтожения. С сумерек до рассвета одевайтесь так, чтобы не оставлять открытыми руки и ноги. Открытые участки тела обработайте репеллентом, продолжительность действия которого в среднем 3-4 часа.

■ Там, где распространена малярия, спать следует в комнате, окна и двери которой затянуты сеткой или под сетчатым пологом, желательно пропитанным отпугивающим средством, края которого заправлены под матрац.

■ Помните о симптомах заболевания. Если у вас внезапно начинаются лихорадка, головная боль, боль в мышцах, тошнота или понос, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Обязательно скажите врачу, где вы побывали. Малярия может развиться спустя 3 года после возвращения из путешествия, даже если вы принимали противомаларийные препараты.

■ Не забывайте, что малярия способна привести к смерти менее чем за 48 часов после появления первых симптомов.

■ Знайте, что профилактических прививок от малярии нет, а относительный иммунитет у перенесших малярию – недолговечен и возможно повторное заражение.

Помните! Соблюдение рекомендаций и правил личной гигиены, а также своевременное обращение за медицинской помощью сохранит Вам здоровье и жизнь.