



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

Комары, мошки и клещи могут переносить опасные инфекционные болезни, в том числе и в **Европейском регионе ВОЗ**. Многие из этих переносчиков относятся к кровососущим насекомым, которые с укусами передают болезни людям.

**Берегитесь укусов комаров, мошек и клещей.**

**Хорошо подготовьтесь.**



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ТРАНСМИССИВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ – СОВЕТЫ

Выполнив эти простые рекомендации, вы сможете защитить себя и своих близких:

1. **Перед поездкой** пройдите вакцинацию против заболеваний, распространенных там, куда вы едете. С помощью вакцин вы можете защититься от желтой лихорадки, японского энцефалита и клещевого энцефалита.
2. Обсудите со своим врачом – по возможности, за 4-6 недель до поездки – способы защиты от болезней (например, какие вам потребуются противомаларийные препараты, если вы едете в место, эндемичное по малярии).
3. Носите светлые рубашки с длинными рукавами и брюки, заправленные в носки или обувь. На незащищенную кожу, а также одежду, наносите репеллент для защиты от укусов комаров, мошек или клещей. Вероятность укусов насекомых зависит от температуры и влажности воздуха, а также от времени суток. Вы должны знать, когда вам особенно потребуется дополнительная защитная одежда и репеллент.
4. По возможности, закрывайте окна в помещении сетками от комаров.
5. В районах с риском заражения малярией спите под обработанной инсектицидом надкроватной сеткой (при необходимости, настояв на том, чтобы вам ее выдали).
6. Регулярно осматривайте тело на предмет клещей. Обнаружив клеща, удалите его пинцетом и обработайте кожу дезинфицирующим средством. В районах обитания клещей перед входом в помещение, где вы живете, тщательно осматривайте одежду, сумки и другие вещи.
7. Избегайте соприкосновения с кровью, выделениями, органами или жидкостями тела инфицированных людей или животных.
8. Строго соблюдайте правила гигиены пищевых продуктов, а в районах, где может передаваться клещевой энцефалит, старайтесь не употреблять в пищу непастеризованные молочные продукты.
9. Если вас укусило насекомое-переносчик и вы начали курс лечения, обязательно доведите его до конца по возвращению домой.
10. Если после возвращения домой вы заболели, сообщите врачу о том, какие страны вы посещали, поскольку есть вероятность, что заболевание вы могли привезти именно оттуда.

Дополнительная информация об охране здоровья при совершении поездок:

<http://www.who.int/ith>, и о трансмиссивных заболеваниях:

<http://www.euro.who.int/ru/about-us/whd/world-health-day-2014>.



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

Комары, мошки и клещи могут переносить опасные инфекционные болезни, в том числе и в Европейском регионе ВОЗ. Многие из этих переносчиков относятся к кровососущим насекомым, которые с укусами передают болезни людям.

**Берегитесь укусов комаров, мошек и клещей.**

**Хорошо подготовьтесь.**



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ТРАНСМИССИВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ – СОВЕТЫ

Выполнив эти простые рекомендации, вы сможете защитить себя и своих близких:

1. Своевременно проходите вакцинацию против болезней, распространенных в вашем районе.
2. Носите светлые рубашки с длинными рукавами и брюки, заправленные в носки или обувь. На незащищенную кожу, а также одежду, наносите репеллент для защиты от укусов комаров, мошек или клещей.
3. Для защиты от комаров дома и на работе установите на окна защитные сетки.
4. В районах с риском заражения малярией спите под обработанной инсектицидом надкроватной сеткой.
5. Для защиты от укусов внутри помещений опрыскивайте инсектицидами остаточного действия стены, карнизы и потолки. См. список рекомендованных ВОЗ инсектицидов для защиты от переносчиков малярии внутри помещений:  
([http://www.who.int/whopes/Insecticides\\_IRS\\_Malaria\\_25\\_Oct\\_2013.pdf](http://www.who.int/whopes/Insecticides_IRS_Malaria_25_Oct_2013.pdf)).
6. В местах размножения комаров не допускайте скопления застойной воды (в различных емкостях, цветочных горшках, старых автомобильных покрышках и т.д.).
7. Регулярно осматривайте тело на предмет клещей. Обнаружив клеща, удалите его пинцетом и обработайте кожу дезинфицирующим средством. В районах обитания клещей перед входом в дом тщательно осматривайте одежду, сумки и другие вещи.
8. Избегайте соприкосновения с кровью, выделениями, органами или жидкостями тела инфицированных людей или животных.
9. Строго соблюдайте правила гигиены пищевых продуктов, а в районах, где может передаваться клещевой энцефалит, старайтесь не употреблять в пищу непастеризованные молочные продукты.

Дополнительная информация

<http://www.euro.who.int/ru/about-us/whd/world-health-day-2014>

