

ПАМЯТКА ПУТЕШЕСТВУЮЩИМ ПО КАРЕЛИИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРИЕЗЖАЮЩИХ В КАРЕЛИЮ. Будьте готовы к длительным переездам, а также к не вполне «прямым и ровным» дорогам. Длительные переезды связаны с удаленностью экскурсионных объектов друг от друга. Расстояние от Петрозаводска до Сортавала – 250 км, до Кеми – 440 км. Максимальное время теплоходного путешествия составляет 4 часа (Беломорск – Соловецкие острова), переезд Петрозаводск – Кижы длится 1 час 20 минут.

Если вы подвержены «морской болезни» не забудьте заранее приобрести таблетки от укачивания. Если Вы страдаете хроническими заболеваниями, возьмите необходимые лекарства, возможности приобретения их за пределами города не будет.

Аптечка первой помощи: болеутоляющие средства; сердечно-сосудистые средства; средства от несварения желудка; желчегонные препараты против укачивания в транспорте; средства от укусов насекомых; перевязочный материал (бинты, ватные шарики); водонепроницаемый лейкопластырь; одноразовые шприцы; барьерные контрацептивы; раствор для контактных линз, если Вы их носите; глазные капли; солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце.

Необходимо соблюдать технику безопасности при передвижениях в автобусе, на «комете» и теплоходе. Инструктаж с Вами проведет гид-экскурсовод непосредственно перед выходом на активную часть экскурсий. Вам следует быть предельно пунктуальными, не опаздывать к месту сбора группы, т.к. это может привести к срыву экскурсионной программы.

На случай мелких травм у водителей автобусов имеется аптечка.

ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ. Климат в Карелии умеренно-континентальный. Лето прохладное, но возможна продолжительная жара. Погода часто меняется, бывают грозы и затяжные дожди (в летний период, особенно в начале июня, возможны перепады температур от +30 до +10С). Возьмите с собой теплые вещи, защиту от дождя (зонты, п/эт накидку, ветровки и пр.), непромокаемую обувь, теплые носки, спортивный костюм, головной убор для защиты от солнца, рубашку с длинным рукавом, кроссовки. Вода в реках и озерах прогревается в конце июня - июле до 18-20С. До середины лета держатся белые ночи.

НАСЕКОМЫЕ. Важно также помнить, что период с начала мая до середины июня является особо опасным в связи с активностью энцефалитных клещей. Заранее подготовьтесь к поездке в Карелию в данный период – сделайте профилактическую прививку от клещевого энцефалита, возьмите с собой специальную мазь, а также одежду и головные уборы, максимально закрывающие все части тела.

Комары встречаются повсеместно с конца мая по начало сентября, но особенно активны с начала июня до середины июля. Меньшим размером (1 - 2 мм) отличаются мокрецы, наиболее активные утром и вечером. Мошки (2 - 5 мм), внешне напоминающие мух, нападают днем. Слепни наиболее активны в жаркие, солнечные дни. Не забудьте средство от комаров и мошки!

УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА С УВАЖЕНИЕМ ОТНОСИТЬСЯ К КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИМ ЦЕННОСТЯМ, ТРАДИЦИЯМ И ОБЫЧАЯМ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ.

Если Ваше путешествие связано с посещением духовных центров (церковь св. апостола Петра, Валаамский, Соловецкий монастыри и т.д.), необходимо во время экскурсий соблюдать правила поведения, принятые в действующих монастырях, а также иметь соответствующую форму одежды (для женщин: закрытые плечи и декольте, юбка, головной убор; для мужчин: брюки или шорты, закрывающие колени).

Фото- и видеосъемка интерьеров действующих часовен, церквей и монастырей запрещены. В Валаамском монастыре фото- и видеосъемка церковных служителей и братии разрешена только с их благословения.

На о. Валаам и Соловецких островах экскурсионные объекты удалены друг от друга на значительные расстояния. В связи с этим будьте готовы к длительным пешеходным прогулкам во время экскурсий (в среднем 2 – 6 км).

КИЖИ. Остров Кижы является достаточно каменистым, что создает благоприятные условия для обитания змей. Поэтому следует быть особо внимательным во время экскурсии по острову и не выходить за пределы экскурсионных дорожек и троп, не ходить по траве.

Единственная ядовитая змея Карелии – гадюка обыкновенная. Распространена повсеместно, но чаще встречается на юге. Предпочитает лиственные и смешанные леса, участки богатого травостоя, окраины болот. Прячется в старых гнилых пнях, между камнями, в кучах хвороста, кустах, валежниках. Характерные признаки гадюки – четко отграниченная от шеи копьевидная голова, короткий заостренный хвост, толстое, слегка сплющенное туловище. Окраска сильно варьируется – от совершенно черной до светло-серых и бурых тонов. Рисунок на спине разный – зигзаг, ромбы, полосы. Брюхо окрашено светлее. При укусе:

- отсосать или отжать яд из ранки,
- зафиксировать укушенную конечность,
- уложить пострадавшего в тепло,
- дать пострадавшему горячее питье и препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

СОЛОВКИ. Соловецкие острова находятся в 160 км от Полярного круга, и погода может меняться несколько раз в день. Поэтому, отправляясь летом на Соловки, наряду с купальником, плавками, шортами и футболкой, не забудьте взять в путешествие свитер, брюки, куртку, головной убор. Полезными вещами окажутся плащ-дождевик и зонтик. Тем, кто боится натереть мозоли на ладонях, работая веслами во время экскурсии на лодках по озерам и каналам Соловков, неплохо иметь перчатки. Наиболее приемлемая обувь для пеших экскурсий - кроссовки или мокасины, но не новые, а привычные и удобные Вам. На случай дождя необходимо иметь запасные носки и обувь.

Наряду с музеем-заповедником на острове находится действующий мужской православный монастырь, на территории которого существуют особые правила поведения: женщинам необходимо быть в головном уборе и юбке ниже колена (юбку возьмите с таким расчетом, чтобы ее можно было одеть поверх брюк), а мужчинам - в брюках и без головного убора.

Самый страшный «зверь» на Соловках в июне и в июле - комар и мошка, поэтому запаситесь в дорогу средствами от кровососущих насекомых: мазь и фумигаторы, которые можно включить на ночь в номере.

Островная наценка на продукты и товары в магазинах достаточно высока, поэтому Вы будете неприятно удивлены ценами на товары первой необходимости. Поэтому советуем заблаговременно запастись фотопленкой и батарейками для фотоаппаратов. Если Вы используете цифровые фотокамеры и т.д., то не забудьте про карты памяти и «съёмные хранилища информации», на которые Вы сможете временно скинуть информацию. Пусть их объем будет больше. Вы не пожалеете. Внимание! Любительское фото и видеосъемка музейных объектов платная!

Не забудьте взять с собой в поездку привычные лекарства, а также средства от укусов.

Мобильная связь на Соловках: **МТС и Мегафон, а Билайн не ловит.**

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТУРИСТОВ, ПРИЕЗЖАЮЩИХ НА ЗИМНИЕ ПРОГРАММЫ В КАРЕЛИИ! Хотим обратить Ваше внимание, что световой день в Карелии зимой короткий, поэтому все программы построены таким образом, что активная экскурсионная часть приходится на первую половину дня, а во второй половине дня Вам предлагается отдых и развлечения.

Как поется в известной песне: у природы нет плохой погоды! Мы добавляем: бывает только плохая одежда, взятая туристами в поездку! Хотим предупредить: на зимних программах одежда имеет особое значение. Она должна долго оставаться сухой и тёплой. Погода в Карелии в зимнее время не всегда стабильна. Средняя температура 15 градусов ниже нуля, но морозы могут достигать и минус 30 градусов. Снегопады наиболее часты в феврале и марте, самые крепкие морозы в конце января.

Во все туры включены зимние пикники, поездка в заповедник «Кивач», во многих предлагается поездка на знаменитый остров Кижы, где возможен сильный ветер, поэтому рекомендуем Вам взять с собой:

- тёплое нижнее х/б бельё, легкий и тёплый свитер, теплую куртку;
- обязательно зимнюю шапку (трикотажную вязаную или меховую);
- тёплые варежки или пару шерстяных перчаток;
- теплую, но не тесную (!) удобную обувь (на устойчивом невысоком каблуке);
- маленький рюкзак (для передвижения на лыжах);
- теплую жилетку (для привалов);
- шерстяные носки 2 пары;
- простые носки 2 – 3 пары.

Полезные телефоны в г. Петрозаводск:

Агентство воздушных сообщений – (814-2) 76-59-01

Аэропорт "Бесовец" – (814-2) 76-45-66

Единая служба спасения: 01

Карельская республиканская служба спасения на водах – (814-2) 73-35-16

Милиция: 02

Служба спасения с мобильного телефона: 112

Справочная городской телефонной сети – 09, 009

Справки о кодах – 087

Справочная служба автовокзала - 004, (814-2) 72-20-58

Справочная служба железнодорожного вокзала - 005, (814-2) 71-44-33

Справочная служба речного порта – 007, (814-2) 77-50-70

ВНИМАНИЕ: КЛЕЩИ!

Клещи – это не только неприятно, но и опасно! После присасывания эти членистоногие могут заразить человека такими болезнями как клещевой энцефалит, клещевой боррелиоз (или болезнь Лайма), эрлихиоз, листериоз, туляремия, пневмориккетсиоз (известен как Лихорадка Ку или риккетсиоз Ку), риккетсиоз и другие инфекционные заболевания. Наиболее часто среди них встречаются именно энцефалит и боррелиоз.

Клещевой энцефалит – тяжелое заболевание, при котором поражается центральная нервная система. Болезнь может пройти бесследно, но иногда заканчивается смертью или приводит к инвалидности из-за паралича мышц рук, шеи (свисание головы), развития периодических судорожных припадков (эпилепсия), возможного развития слабоумия.

Заболевание **клещевым боррелиозом** способно приводить к поражению опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем, к длительной нетрудоспособности, инвалидности человека.

Первые признаки обоих заболеваний схожи. Латентный период – от 1-2 до 40 и более дней. У заболевшего повышается температура до 37,5 -38 градусов, появляются слабость, головная боль, тошнота, раздражительность. При возникновении первых подобных симптомов необходимо обратиться в больницу за медицинской помощью.

Во избежание присасывания клещей соблюдайте меры личной профилактики:

НОСИТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ОДЕЖДУ: собираясь в лес, заправляйте штаны в сапоги, одевайте гольфы или носки с плотной резинкой; верхняя часть одежды должна быть заправлена в брюки, манжеты рукавов – плотно прилегать к руке. *Помните: клещи ползут снизу вверх, так как основная среда их обитания – травянистая (не кустарники и деревья!).* На голове желателен капюшон или другой головной убор. Лучше, чтобы одежда была однотонной и светлой, так как клещи на ней более заметны.

ПРОВОДИТЕ ОСМОТРЫ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 1,5-2 ЧАСА для обнаружения прицепившихся клещей и их удаления. Клещи присасываются не сразу: чаще всего они ищут место, где кожа наиболее тонкая и нежная: за ушами, на шее, под мышками, в волосистой части головы.

ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СТОЯНКИ В ЛЕСУ СУХИЕ СОСНОВЫЕ ЛЕСА с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХИМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ. Клещ через 3-5 минут после контакта с обработанной тканью отпадает с одежды, становится неспособными к присасыванию. Для обработки верхней одежды рекомендуется:

1. инсектоакарицидно - репеллентные средства: «Клещ–капут аэрозоль», «Клещ-капут спрей», «Медифокс-антиклещ-2», «Капкан-антиклещ» (беспропеллентная аэрозольная упаковка); аэрозоли «Москитол Специальная защита от клещей аэрозоль» и «Москитол Специальная защита от клещей», «Фумитокс-антиклещ», «ДЭФИ-антиклещ»;

2. инсектоакарицидные средства: аэрозоли - «Домовой Прошка-Антиклещ», «Рефтамид Таежный», «Пикник Супер (PICNIC Super)-антиклещ», «Гардекс Экстрим Аэрозоль от клещей без спирта», «Гардекс Экстрим Аэрозоль от клещей», «Аэрозоль от клещей «ДЭТА», «Максимум-антиклещ», «КОМАРОФФ-антиклещ», «Бриз-Антиклещ»; средства в беспропеллентной аэрозольной упаковке- «Таран-антиклещ», «Торнадо-антиклещ», «COVER-антиклещ», «Тундра-защита от клещей», «Москилл антиклещ»; брусок «Претикс».

Внимание: указанные средства необходимо применять только для обработки верхней одежды и снаряжения из тканей в соответствии с текстом этикетки.

Есть также репеллентные средства, которые не убивают, но отпугивают значительное количество клещей. Среди них рекомендуем: «Бибан» (Словения), «Галл-РЭТ-КЛ» (Россия), «Антиклещ спрей репеллент» (Россия), «Некусин» (Россия), «Москидоз антикомариный супер сильный спрей» (Франция), «Спрей «Анти-гнус» длительного действия от клещей и кровососущих насекомых» (Россия), «Лютоня – аэрозоль», «Галл-РЭТ», «ДЭТА-ВОККО», «Рефтамид максимум», «Дэфи-антикомар. Интенсивная защита», «ДЭТА-ПРОФ», «Гардекс Экстрим (Gardex Extreme) Аэрозоль-репеллент от комаров», «Гардекс Экстрим (Gardex Extreme) Аэрозоль-репеллент от мошек», «Гардекс Экстрим» (Gardex Extreme) Аэрозоль-репеллент от комаров, мошек и других насекомых», «ОФФ!Экстрим», ДЭТА-аэрозоль от мошек и клещей», «ДЭТА- аэрозоль специальный», «Москитол Супер Актив защита».

Внимание: эти средства обеспечивают менее надежную защиту людей от нападения клещей, чем акарицидные и акарицидно-репеллентные средства; они отпугивают только 10-20 % взрослых таежных клещей, наползающих с травяной растительности на открытые части тела человека.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИСОСАЛСЯ КЛЕЩ

Если вы все же обнаружили присосавшегося клеща, следуйте инструкции:

1. Если в непосредственной близости от вас есть кабинет экстренной профилактики клещевых инфекций, то клеща лучше удалить непосредственно в кабинете. Если нет, то аккуратно удалите клеща, стараясь **не оторвать погруженный в кожу хоботок**. Присосавшегося клеща, в случае возможности его исследования, следует сохранить в плотно закрытом флаконе для определения зараженности возможными клещевыми инфекциями, для чего медработники отправят его на исследование в лабораторию. Важно знать, что уничтожить снятых клещей, раздавливая их пальцами, ни в коем случае нельзя. Через ссадины и микротрещины на поверхности рук можно занести смертельно опасную инфекцию.
2. Прозеинфицируйте ранку раствором йода.
3. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обратитесь в кабинеты экстренной профилактики клещевых инфекций. При отсутствии клеща можно через 24 часа после присасывания исследовать кровь. Забор проб крови проведут непосредственно в кабинете экстренной профилактики клещевых инфекций.

Вынуть клеща можно по адресу Антикайнена, За – травмпункт, с клещами без очереди, круглосуточно. Там же есть информация, где можно приобрести иммуноглобулин (все дни кроме суб. до 19 часов).

Анализ клещей делают в вирусологической лаборатории на ул. Пирогова, д. 12, тел. 8 (8142) 75-06-65. Режим работы пн.-пт., но в субботу и воскресенье клещей до 20:00 можно оставить на охране, заполнить карточку и оплатить на месте или взять квитанцию. Делают анализ на энцефалит и боррелиоз только на живом клеще.

Вакцинацию против клещевого энцефалита проводят в течение всего года с условием, что в период эпидемического сезона в течение 2 недель после прививки следует оберегаться от посещения природного очага. Две инъекции ставятся с интервалом 1-7 мес., третья – через 1 год после второй, в дальнейшем проводятся ревакцинации с периодичностью 1 раз в 3 года. Бесплатно поставить прививку против клещевого энцефалита в

лечебно-профилактическом учреждении по месту жительства могут дети, студенты, пенсионеры, работники бюджетной сферы. Остальным категориям граждан можно обратиться на платные прививочные пункты:

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ПЕТРОЗАВОДСКЕ:

Адрес:	185000, г. Петрозаводск, Ленина пр., 11
Телефоны:	+7 (8142) 76 31 61
Время работы:	Пн-Пт: 09-17, обед 13-14, Сб, Вс: выходной

Лицам, не привитым против клещевого энцефалита, в случае присасывания клеща, в кабинетах экстренной профилактики клещевых инфекций вводят противоклещевой иммуноглобулин, введение которого желательно после получения результатов исследования клеща или крови. В противном случае рекомендуется применять противовирусные препараты, йодантипирин.

Одной из мер, способных облегчить и предупредить возникновение возможных проблем после присасывания клеща, является добровольное медицинское страхование.

После удаления впившихся клещей и проведения серо- и антибиотикопрофилактики в течение месяца следите за состоянием своего здоровья, при первых признаках недомогания (появление головной боли, повышение температуры, слабость) немедленно обратитесь к врачу и сообщите ему о факте присасывания клеща. **Применение акарицидных препаратов при выходе на природу, раннее обращение за медицинской помощью и своевременное лечение способствуют предупреждению и благоприятному исходу заболевания.**

КОРЬ

Это острое инфекционное вирусное заболевание с высоким уровнем восприимчивости, сопровождающееся высокой температурой (до 40,5 °С), воспалением слизистых оболочек полости рта и верхних дыхательных путей, сыпью кожных покровов, общей интоксикацией.

Источником заражения является больной человек. Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Лица, не болевшие корью и не привитые против нее, остаются высоко восприимчивыми к кори в течение всей жизни и могут заболеть в любом возрасте. После контакта с больным (при отсутствии прививок) заражение происходит практически в 100% случаев.

Возможны осложнения со стороны ЦНС, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта. Корь может быть причиной инвалидности и даже привести к смертельному исходу, особенно среди детей раннего возраста.

Инкубационный период составляет в среднем 9 дней, максимальный – 21 день. Три периода инфекции - катаральный продолжается 3-8 дней (начинается остро. Общее недомогание, головная боль, снижение аппетита, нарушение сна, повышение температуры тела, насморк, сухой кашель, осиплость голоса, покраснение слизистых век, светобоязнь).

- период высыпания (сыпь в виде пятен розового или красного цвета)

- период выздоровления

Профилактика: вакцинация.

Если Вы заболели: вызовите врача на дом, до прихода врача сведите контакты с людьми до минимума, не занимайтесь самолечением.

ЛИХОРАДКА ЗАПАДНОГО НИЛА

Это зоонозная природно-очаговая арбовирусная инфекция с трансмиссивным механизмом передачи возбудителя, протекающая у человека в виде острого лихорадочного заболевания с симптомами общей интоксикации, головными болями, миалгией, сыпью, в тяжелых случаях – с развитием менингита и менингоэнцефалита.

Источник инфекции: возбудитель – вирус Западного Нила. Переносчиками вируса являются комары, иксодовые и аргасовые клещи, а резервуаром инфекции – птицы и грызуны. Инфекция имеет летне-осеннюю сезонность.

Заражение происходит при укусах комарами во время нахождения на дачных участках, отдыхе на природе, вблизи водоемов.

Профилактика: использование индивидуальных средств защиты от комаров, клещей, засетчивание оконных и дверных проемов, использование сетчатых пологов над кроватями, а также москитных сеток и закрытой одежды при совершении прогулок, использование репеллентов.

ДИФИЛЛОБОТРИОЗ

Это заболевание вызывает гельминт (лентец широкий), который может жить в организме многие годы. Распространено на территориях с пресноводными водоемами. Наиболее неблагоприятными по заболеваемости дифиллоботриозом являются следующие районы Карелии: Питкярансткий, Пудожский, Калевальский, Сортавальский, Сегежский, Медвежьегорский. Лентец широкий паразитирует как у человека, так и у собак, кошек, свиней и других животных. Развиваются в организме рачков, затем рыб. От рыбы заражается человек и животное. Человек заболевает вследствие употребления в пищу недостаточно проваренных, прожаренных или сырых рыбопродуктов, рыбы, а также недостаточно просоленной икры.

Если вначале клинические проявления выражены незначительно, то со временем появляются головные боли. Быстрая утомляемость, головокружение, слабость, пониженный или повышенный аппетит, тошнота, рвота, извращение вкуса и др. симптомы, человек может сильно похудеть.

Профилактика: соблюдение правил приготовления рыбы и рыбопродуктов, соблюдение санитарно-гигиенических правил.

ЛЕПТОСПИРОЗЫ

Лептоспироз - острая инфекция, характеризующаяся поражением почек, печени, центральной нервной системы, скелетной мускулатуры, сопровождающаяся интоксикацией, лихорадкой, сильными миалгиями и нередко желтухой.

Распространителями этого заболевания могут быть мелкие грызуны (мыши-полевки, серые крысы), сельскохозяйственные животные (крупный и мелкий рогатый скот, свиньи, лошади), промысловые звери (лисицы, песцы), домашние и одомашненные животные (собаки, кошки, олени). Во внешнюю среду лептоспиры выделяются с мочой животных. Заражение людей лептоспирозами происходит при купании или питье воды из загрязненных лептоспирами водоемов, при сенокосении на заболоченных лугах, при уходе за животными, больными лептоспирозом.

Человек заражается, как правило, в летне-осенний период, во время сельскохозяйственных работ (покосы сырых лугов, уборка сена и т. п.), охоты, рыбной ловли, гидромелиоративных работ, туристических походов, при купании, употреблении воды из случайных непроточных водоемов и т. д.

Инкубационный период составляет 4-14 дней. Наблюдаются желтушные и безжелтушные формы болезни, имеющие легкое, среднетяжелое и тяжелое течение. Типичная форма заболевания начинается остро и характеризуется повышением температуры тела в течение нескольких часов до 39-40°C, головной болью, резкими болями в мышцах, особенно в икроножных. Иногда больной не может встать на ноги. Больные заторможены, усиливается головная боль, появляются тошнота, рвота. Далее все больше поражаются внутренние органы, в особенности – почки, поэтому при появлении первых же симптомов, следует обратиться к врачу!

Меры профилактики:

- Старайтесь избегать купания в открытых водоемах вблизи от выпасов домашнего скота. При купании не допускайте попадания воды в рот или нос.
- Старайтесь не контактировать с животными, если вы не уверены в безопасности таких контактов: не трогайте гуляющих на выпасе коров, коз, не гладьте собак или кошек, старайтесь плотно упаковывать еду и одежду и убирать в недоступные для мышей места.

ГЕПАТИТ А

Это острое инфекционное заболевание печени, вызываемое вирусом гепатита А. Вирус устойчив во внешней среде, сохраняет активность при комнатной температуре до 4-х недель, выдерживает замораживание, нагревание до 60 градусов в течение часа.

Источник инфекции: больные с любыми формами инфекционного процесса. Заражение может произойти через инфицированную воду, пищевые продукты, при общении с заболевшими.

Инкубационный период может длиться от 15 до 50 дней. Заболевание протекает как острая кишечная инфекция, но с преимущественными поражениями печени, иногда селезенки. Характерны головные боли, желтуха (не всегда), тошнота, рвота, боли в животе, потеря аппетита, слабость.

Профилактика: вакцинация, соблюдение правил личной гигиены, пить кипяченую или бутилированную воду, перед употреблением мыть овощи, фрукты.

ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Это группа острых инфекционных заболеваний, сопровождающихся клиническими проявлениями от лихорадочных состояний до тяжелых менингоэнцефалитов, миокардитов. Массовый период заболеваний приходится на летнее-осенние месяцы.

Источником инфекции является больной человек или бессимптомный носитель вируса. Заражение происходит воздушно-капельным, контактно-бытовым путем, через пищу и воду. Вирус может передаваться через овощи, руки, игрушки и другие объекты внешней среды.

Инкубационный период составляет от 2 до 35 дней, в среднем до 1 недели.

Проявление заболевания: повышение температуры тела до 39-40 градусов, головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

Профилактика: соблюдение правил личной гигиены, употреблять в пищу кипяченую или бутилированную воду, мытые овощи, фрукты, воздержание от купания в открытых водоемах, проведение влажной уборки помещения не реже 2 раз в день.

БРУЦЕЛЛЕЗ

Бруцеллез - тяжелое инфекционное заболевание, сопровождающееся лихорадкой, поражением многих органов и систем, особенно часто опорно-двигательного аппарата, и имеющее склонность к затяжному и хроническому течению.

Заражение происходит через пищеварительный тракт при заносе грязными руками, а также через молоко бруцеллезных животных, а также при контакте с шерстью или шкурами животных. Источник инфекции - козы, овцы, крупный рогатый скот, в том числе домашние северные олени, свиньи.

Инкубационный период составляет 1-6 нед. Первично-латентная форма бруцеллеза протекает бессимптомно и лишь на фоне возникновения иммунодефицитного состояния может трансформироваться в острую форму, которая характеризуется повышением температуры тела до 39-40°C, лихорадкой (нередко сопровождается ознобами, обильным потоотделением). Возникает поражение центральной нервной системы, - оно проявляется в форме эйфорией, и больные длительное время остаются на ногах, считая себя трудоспособными, нередко не измеряют температуру. Одновременно увеличиваются лимфатические узлы. При появлении таких симптомов следует обратиться к врачу, так как отсутствие надлежащего лечения обуславливает дальнейшее прогрессирование болезни и может привести к необратимым изменениям различных органов и систем, чаще всего – опорно-двигательного аппарата.

Меры профилактики сходны со многими другими инфекционными болезнями. Следует избегать употребления в пищу молочных продуктов без сертификатов качества, пить некипяченую воду. После любого контакта с домашними животными – тщательно мыть руки с мылом либо дезинфицировать соответствующими средствами.

ВНИМАНИЕ! В Карелии, также как и на других участках Российской Федерации зарегистрированы случаи заболевания гельминтозом, сальмонеллезом, дизентерией и иными кишечными инфекциями, причисляемыми к так называемым «болезням грязных рук». Для того чтобы обезопасить себя от этих опасных заболеваний применяйте меры личной гигиены: соблюдайте тщательную чистоту рук, одежды, и всего того, что вас окружает; применяйте в пищу (особенно касается мяса и рыбы) продукты, имеющие соответствующие сертификаты или же те, в качестве которых вы абсолютно уверены; проводите тщательную термическую обработку продуктов питания; не пейте некипяченую воду; старайтесь не трогать животных, какими бы милыми они не казались, а если все же вы контактируете с ними – обязательно мойте руки или обрабатывайте их дезинфицирующими средствами. Одними из самых «опасных» для здоровья человека предметов в окружающей среде были признаны бумажные и металлические деньги, поэтому старайтесь мыть руки после контакта с ними, а если такой возможности нет – не касайтесь руками носа и губ, так как это самый распространенный способ попадания инфекций в организм человека!

**РАСПИСКА
В ПОЛУЧЕНИИ ПАМЯТКИ ПУТЕШЕСТВУЮЩИМ ПО КАРЕЛИИ**

Я, _____,
(ФИО полностью)

памятку путешествуящим по Карелии получил (а)

(дата, подпись)