

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД
КОРУ ПІД ЧАС ПОДОРОЖЕЙ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська область,
місто Кропивницький,
вул. Княгині Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
ми на сайті: nmc.dsns.gov.ua/kr



ми у Facebook:



👉 **Однією з найбільш заразних і небезпечних інфекцій у світі залишається кір.** Ця хвороба може стати серйозною загрозою для здоров'я, а іноді навіть життя, особливо під час подорожей.

◆ Кір — це гостре інфекційне захворювання, викликане вірусом Morbillivirus, яке поширюється повітряно-крапельним шляхом.

Хвороба дуже заразна: один інфікований може через кашель і чхання заразити до 90% нещеплених людей, які перебувають з ним в одному приміщенні.

👉 **Найбільший ризик захворіти мають діти до 5 років, вагітні жінки та люди з ослабленим імунітетом.**

Основні симптоми кору:

- ✓ висока температура;
- ✓ сухий кашель;
- ✓ нежить;
- ✓ кон'юнктивіт;
- ✓ білуваті плями на внутрішній поверхні щік;
- ✓ висип, який починається з обличчя і поширюється по всьому тілу.

👉 Ускладнення хвороби можуть бути дуже серйозними: від пневмонії до енцефаліту (запалення мозку) і навіть смерті.

Чому кір поширюється серед людей, які подорожують?

Через високу заразність вірус може передаватись під час скупчень людей, у громадському транспорті, під час тривалої подорожі в закритому просторі, скажімо, в автобусах, потягах.

Невакциновані мандрівники мають підвищений ризик зараження кором, оскільки вони контактують з великою кількістю людей в аеропортах, на вокзалах, у транспорті, не маючи захисту від хвороби, який забезпечує щеплення.

Як захистити себе від кору під час подорожей

✓ Перевірте свій вакцинальний статус перед поїздкою: вакцинація і відповідальне ставлення до свого здоров'я — найкращий спосіб убезпечити себе і близьких. Якщо ви не впевнені, чи маєте необхідні щеплення, зверніться до лікаря. Зазвичай від кору вакцинують комбінованою вакциною КПК (кір, паротит, краснуха).

✓ Дотримуйтеся гігієни й уникайте контактів із хворими: на масових заходах і в громадських місцях дотримуйтеся гігієни: часто мийте руки, використовуйте антисептик, уникайте контакту з людьми, які мають симптоми ГРВІ.

✓ У транспорті тримайтеся далі від людей, які кашляють, чхають або мають інші ознаки ГРВІ, а якщо це неможливо, одягніть маску.

✓ Подбайте про дітей: діти до 5 років особливо вразливі до кору. Якщо ваша дитина ще не досягла віку для вакцинації, мінімізуйте перебування в місцях скупчення людей.

✓ Оцініть ризики: якщо ви подорожуєте до іншої країни, уточніть, яка там епідемічна ситуація. Плануйте поїздку, враховуючи можливі ризики.

Якщо в подорожі з'явилися симптоми кору

✓ Якщо ви помітили у себе або членів вашої родини симптоми кору (підвищення температури до 38-39°C, нежить, почервоніння очей, сльозотеча та білуваті плями на внутрішній поверхні щік), негайно зверніться до найближчої лікарні, зв'яжіться зі своїм сімейним лікарем, а якщо перебуваєте за кордоном, зв'яжіться зі страховою компанією за номером/адресою, вказаними у страховому полісі, або до найближчого медичного закладу.

✓ Уникайте контактів з іншими людьми, щоб запобігти поширенню хвороби.