



SPKC ieteikumi ceļotājiem uz Brazīliju

Publicēts: 09.06.2016.

Ceļotājiem

BRAZĪLIJA

Ieteikumi izstrādāti, pamatojoties uz ASV Slimību kontroles un profilakses centra (turpmāk - CDC) rekomendācijām [2] saistībā ar Riodežaneiro Olimpiskajām spēlēm, kā arī balstoties uz Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk - ECDC) un Pasaules Veselības organizācijas (turpmāk - PVO) rekomendācijām Zikas vīrus slimības profilaksei.

Galvenie secinājumi

Riodežaneiro 2016 Olimpisko un Paraolimpisko spēļu apmeklētāji (5.-21. augustā un 2016. gada 7.-18. septembrī) Brazīlijā visvairāk varētu būt apdraudēti no zarnu infekcijas slimībām un pārnēsātāju izraisītām infekcijām. Tādēļ ceļotājiem jāpievērš uzmanība standarta higiēnas pasākumiem, lai samazinātu zarnu infekcijas slimību risku, un pasargātu sevi no odu un citu kukaiņu kodumiem, izmantojot repelentus un valkājot kreklus ar garām piedurknēm un bikses reģionos, kur pārnēsātāju izraisītās slimības ir endēmiskas. Pastāv arī risks inficēties ar zarnu baktērijām, kuras ir izturīgas pret zālēm (antibiotikām) un izplatītas gan veselības aprūpes iestādēs, gan ārpus tām. Šāds inficēšanās risks jāapsver trīs mēnešu laikā arī pēc atgriešanās no Brazīlijas.

Šīs spēles Riodežaneiro notiks ziemas sezonas laikā, kad ir vēsāks un sausāks, un samazinās odu populāciju. Tas ievērojami pazemina tādu odu izraisīto infekciju risku, kā Zikas vīrusu infekcija, Denges un Čikunguņas vīrusa infekcija, izņemot Manausu, kur notiks daži futbola mači. Lai gan paredzams, ka iespējamība tikt sakostiem no inficētiem odiem ir ļoti zema, nevar izslēgt, ka ceļotāji tomēr var inficēties un atgriezties ES.

PIRMS CEĻOJUMA

- konsultācija pie ārsta. Laikus (vismaz 4-6 nedēļas pirms izlidošanas) ieplānot tikšanos ar ārstu, lai saņemtu profesionālu

konsultāciju par profilakses pasākumiem un līdzekļiem (vakcinācija, zāles, repelenti (odu atbaidītāji) u.c.), kas būtu ieteicami saistībā ar ceļojumu uz Brazīliju. Jautājums par profilakses pasākumu un līdzekļu nepieciešamību jāizlemj individuāli atkarībā no veselības stāvokļa, ceļojuma maršruta un ilguma, paredzētajiem dzīves apstākļiem un aktivitātēm ceļojumā laikā, un citiem faktoriem;

- rutīnas vakcinācijas. Pārbaudīt savas un sava bērna līdzšinējās rutīnas vakcinācijas, kas ir paredzētas Vakcinācijas kalendārā (ieskaitot periodisku pieaugušo vakcināciju pret difteriju un stingumkrampjiem), un, nepieciešamības gadījumā, veikt tās;
- citas vakcinācijas. Apspriet ar ārstu arī citu vakcināciju lietderību atbilstoši paredzētajiem riskiem, kas ir saistīti ar ceļojuma maršrutu un apstākļiem ceļojuma laikā, atbilstoši dzīvesveidam, aktivitātēm un esošajām veselības problēmām, piemēram:
 - vakcinācija pret dzeltenu drudzi – dažās Brazīlijas daļās tiek reģistrēts dzeltenais drudzis, tādēļ šajos apgabalos jāievēro vakcinācijas rekomendācijas:
 - vakcinācija pret dzeltenu drudzi tiek rekomendēta ceļotājiem no deviņu mēnešu vecuma, kuri apmeklēs šādus Brazīlijas štatus: *Acre, Amapá, Amazonas, Distrito Federal* (ietverot galvaspilsētu *Brasília*), *Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Rondônia, Roraima* un *Tocantins*, un noteiktos šādu štatu apgabalos: *Bahia, Paraná, Piauí, Rio Grande do Sul, Santa Catarina* un *São Paulo*, kā arī *Iguazu* ūdenskritumu apmeklētājiem [4];
 - vakcinējaties pret dzeltenu drudzi, īpaši ja plānojat apmeklēt futbola mačus *Belo Horizonte, Brasília* vai *Manaus*;
 - vakcinācija pret dzeltenu drudzi netiek rekomendēta ceļotājiem, kuru maršruti ir ierobežoti ar apgabalu apmeklējumu, kas nav iepriekš minēti, t.sk. šādas pilsētas: *Fortaleza, Recife, Riodežaneiro, Salvador* un *São Paulo* [4];
- vakcinācija pret A hepatītu – salīdzinot ar Eiropas Savienību Brazīlijā ir paaugstināts inficēšanās risks ar A hepatītu, līdz ar to vakcinācija ir ieteicama;
- vakcinācija pret vēdertīfu – ieteicama, ja pastāv risks lietot uzturā nedrošu vai nepietiekami pagatavotu pārtiku vai nedrošu/nekvalitatīvu dzeramo ūdeni;
- vakcinācija pret trakumsērgu – Brazīlijā izplatīta trakumsērga, tādēļ jāizvairās no kontakta ar pamestiem suņiem un kaķiem, jāsažinās ar ārstu par nepieciešamību veikt vakcināciju pret trakumsērgu pēc dzīvnieka kodienu, un jāapsver vakcinācija pret trakumsērgu pirms ceļojuma, ja plānots palikt šajā valstī ilgāk par mēnesi un ja iespējams kontakts ar dzīvniekiem, piemēram, pārgājieni dabā, lauku apvidu apmeklējumi.
- vakcinācija pret B hepatītu – ja ir augsts traumatisma risks vai citi veselības riski, kas varētu būt saistīti ar nepieciešamību veikt injekcijas, ķirurģisku aprūpi, zobārstniecības procedūras u.c. Jāņem vērā, ka ir kombinētās vakcīnas pret A hepatītu un B hepatītu;
- apsverama vakcinācija pret gripu, jo tropu klimata valstīs atsevišķus gripas gadījumus reģistrē visu gadu bez izteiktiem sezonāliem saslimstības pacēlumiem kā mērenā klimata valstīs. Vēlams vakcinēties ar dienviņu puslodei paredzētu sezonālo gripas vakcīnu, jo spēles notiks dienviņu puslodes gripas sezonas pacēluma laikā.
- malārijas profilakse – jāievēro, ka malārija izplatīta Brazīlijas apgabalos ārpus Riodežaneiro, un jāapsver malārijas ķīmijprofilakse. Konsultējies ar ārstu par pretmalārijas zālēm [5]. Pretmalārijas zāles uzsāk lietot profilaktiski pirms ceļojuma uz malārijas skartajām apgabaliem, ceļojuma laikā un pēc ceļojuma:
 - atbilstoši PVO informācijai Brazīlijas štatos, kas atrodas ārpus Amazonas administratīvā reģiona, malārijas izplatības risks ir nenozīmīgs vai nepastāv, savukārt ar mežiem bagātajos apvidos, kas atrodas ne augstāk par 900 m virs jūras līmeņa, Amazonas reģionā (*Acre, Amapá, Amazonas, Maranhão* (rietumdaļā), *Mato Grosso* (ziemeļdaļā), *Pará* (izņemot *Belém* pilsētu), *Rondônia, Roraima* un *Tocantins* (rietumdaļā) malārijas (izraisītājs *Plasmodium vivax* (84%), *P. falciparum* (15%), jauktas infekcijas (1%)) inficēšanās risks variē, un ir augstāks džungļu kalnrūpniecības apgabalos, lauksaimniecības apgabalos, iezemiešu apdzīvotos apgabalos, kā arī dažu pilsētu (*Cruzeiro do Sul, Manaus* un *Pôrto Velho*) perifērijā. Malārija sastopama arī dažu lielo pilsētu, kā *Boa Vista, Macapá, Marabá, Rio Branco* un *Santarém* perifērijā.
- citas zāles - konsultējies ar ārstu par medikamentiem pret caureju, kā arī citiem medikamentiem, kas varētu būt nepieciešami ceļojuma laikā atbilstoši veselības stāvoklim;
- veselības apdrošināšana – visiem ceļotājiem tiek ieteikts iegādāties visaptverošu ceļojuma apdrošināšanu pirms ceļojuma uz Brazīliju. Apsverama apdrošināšana medicīniskajai evakuācijai;
- ceļojuma veselības komplekts - ieteicams sagatavot ceļojuma veselības komplektu, kas ietver:

- pasēs un ceļojumu dokumentu kopijas katrai bagāžas vienībai, ja tiek nozaudēti oriģinālie dokumenti, t.sk. atstājot vienu kopiju mājās pie radiem/drauga;
- veselības apdrošināšanas dokumentus;
- ceļojumu aptiecinājumus ar rutīnas medikamentiem un to recepšu kopijām (kuras drīkst ievest valstī), pretmalārijas zālēm, līdzekļiem pret caureju, antihistamīna preparātiem, pretspāņu, pret drudža līdzekļiem, pretklepus līdzekļiem, acu pilieniem acu gļotādas mitrināšanai, orālās rehidrācijas paciņām, kā arī, ja nepieciešams – antibiotikām, termometru u.c.;
- odu un citu kukaiņu atbaidīšanas līdzekļus - repelentus, kas satur DEET (vēlams 30% - 50%, bet ne mazāk par 20%), pikaridīnu (līdz 15%) vai citas pret odiem efektīvas aktīvās vielas [6,7].
- sauļošanās aizsarglīdzekļi (no SPF 15 vai ar lielāku aizsardzību) UVA un UVB staru aizsardzībai;
- antibakteriālas roku salvetes vai spirtu saturošu roku dezinfekcijas šķīdumu, kas satur vismaz 60% spirta;
- pirmās palīdzības piederumus (pārsējus, antiseptiskos līdzekļus, šķēres, pincetes u.c.);
- ūdens apstrādei izmantojamas tabletes;
- informēt par savu ceļojumu radus/draugus. Atstāt sava maršruta (biļešu), kontaktinformācijas un pasēs kopijas kādam no mājniekiem/draugiem.
- Zikas vīruslimības [8] profilakse:
 - grūtniecība. Grūtniecēm jebkurā grūtniecības trimestrī un sievietēm, kuras plāno grūtniecību, vajadzētu apsvērt iespēju nedoties uz Olimpiskajām vai Paraolimpiskajām spēlēm, bet, ja tas nepieciešams, stingri jāievēro individuālās aizsardzības pasākumi un jākonsultējas ar savu ārstu pirms izlidošanas un pēc atgriešanās, jo pastāv zinātniski pierādīta saistība starp Zikas vīruslimību un nedzimušu bērnu patoloģijām, t.sk. mikrocefāliju;
 - jārēķinās, ka vietas, kur Zikas vīrusa izplatība ir nepārtraukta, bieži vien ir grūti nosakāmas, un, iespējams, tās laika gaitā mainās;
 - ir pierādījumi, ka Zikas vīruss var tikt pārnesti seksuālā ceļā ar spermu, kurā tas var atrasties pirms slimības simptomu parādīšanās, slimības laikā un pēc tam, kad cilvēks jau ir izvesēlojies no Zikas vīruslimības (pašreiz precīzi nav zināms, cik ilgi vīruss var atrasties spermā vīriešiem, kuri ir pārslimojuši Zikas vīruslimību):
 - ceļotājiem, kas dodas uz Zikas vīrusu skartajām teritorijām, būtu jāzina, ka, pareizi lietojot prezervatīvus, var samazināt Zikas vīrusa seksuālās pārvešanas risku no inficēta cilvēka citai personai, kā arī grūtniecības laikā vēl nedzimušajam bērnam. Līdz ar to:
 - ja vīrietis kopā ar grūtnieci uzturas Zikas vīrusa skartajā teritorijā, viņam jāatturas no dzimumakta viņas grūtniecības laikā vai pareizi jālieto prezervatīvi;
 - ja grūtniece uzturas Zikas vīrusa skartajā teritorijā un viņai ir bažas par inficēšanās iespējamību ar Zikas vīrusu dzimumakta laikā, ieteicams atturēties no tā, ja nav pārliecības, ka prezervatīvs tiek lietots pareizi;
 - arī personām ar imūnsistēmas traucējumiem vai smagām hroniskām slimībām būtu jākonsultējas ar savu ārstu vai veselības aprūpes ceļojumu speciālistu par efektīviem un drošiem profilakses pasākumiem;
- vispārīgās rekomendācijas ceļotāju veselībai uz drošībai. Pirms jebkura ceļojuma ir ieteicams iepazīties ar publiski pieejamām rekomendācijām, piemēram, PVO rekomendācijām [9].

CEĻOJUMA LAIKĀ

- odu pārnestas slimības:
 - lai izvairītos no Brazīlijā izplatītām odu pārnestām slimībām, kā Zikas vīruslimība, denges drudzis, kā arī malārija un dzeltenais drudzis (šīs slimības izplatītas citviet valstī, izņemot galvaspilsētu, skatīt informāciju iepriekšējā sadaļā, kā arī CDC slimību izplatības kartes [10]), rūpīgi jāievēro individuālie aizsardzības pasākumi pret odu kodumiem iekštelpās un laukā, īpaši laikā no saullēkta līdz saulrietam, kad odu, kas pārnēsā Zikas vīrusu, *Aedes aegypti*, ir visvairāk:
 - jālieto pretodu repelenti, kas satur DEET, pikaridīnu vai citas efektīvas odus atbaidošas aktīvās vielas;
 - repelenti jālieto, stingri vadoties pēc norādījumiem uz produkta etiķetes/instrukcijas. Repelenti ar DEET nav ieteicami bērniem līdz triju mēnešu vecumam, taču grūtnieces tos var izmantot;

- jāvalkā apģērbs (vēlams gaišs), kas maksimāli apsegtu ķermeni, piemēram, krekli ar garām piedurknēm un garās bikses, īpaši laikā, kad odi ir aktīvi, jo tas samazina odu kodumu iespēju;
- jāizmanto fiziskās barjeras pret odiem, piemēram, sieti, atpūtas vai guļamtempām jāaizver logi un durvis, jāizmanto pretodu tīkli uz logiem visu diennakti vai istabas ar gaisa kondicionieri;
- nepieciešamības gadījumā guļvieta jāpārklāj ar pretodu tīklu, īpaši dienas laikā, kad *Aedes* ģints odi ir visaktīvākie. Ieteicama ir ar repelentu apstrādātu moskītu tīklu izmantošana;
- malārijas profilaksei jālieto ārsta izrakstīti medikamenti, bet dzeltenā drudža profilaksei jāvakcinējas, par ko jāparūpējas pirms ceļojuma (skatīt sadaļu "Pirms ceļojuma");
- droša pārtika un dzeramais ūdens. Jāapsver standarta higiēnas pasākumi, lai samazinātu zarnu infekcijas slimību risku:
 - dzeramais ūdens un minerālūdens jālieto tikai no rūpnieciski ražotām pudelēm;
 - drīkst izmantot vienīgi rūpnieciski ražotu/fasētu ledu;
 - jālieto tikai pietiekami termiski apstrādāta gaļa un zivis;
 - jauktu izstrādājumu pārtiku, kā nacionālais brazīliešu ēdiens *feijoada* vai lazanja jāpasniedz temperatūrā virs 60°C, bet salātus – temperatūrā zem 5°C;
 - augļi un dārzeņi jānomazgā tīrā ūdenī pirms lietošanas;
 - jāizvērtē vispārīgie higiēnas apstākļi, pirms lietot vietējo pārtiku, kā svaigi spiestas sulas, kokosriekstu šķidrumu, dzērienus un kokteiļus.
 - jāatturas lietot piesārņotu/nedrošu dzeramo ūdeni un nepietiekami pagatavotu vai nedrošu pārtiku, kas var izraisīt saindēšanos vai inficēšanos, piemēram, ar A hepatītu, vēdertīfu, ceļotāju caureju, salmonelozi, šigelozī (dizentēriju), norovīrusu, helmintiem u.c. Tādēļ nedrīkstētu iegādāties pārtikas produktus un dzērienus no ielu pārdevējiem;
- personīgā higiēna. Svarīgi ir bieži un rūpīgi mazgāt rokas, un izvairīties no kontakta ar slimiem cilvēkiem;
- seksuāli transmisīvās slimības. Lai izvairītos no seksuāli transmisīvajām infekcijām, ar asinīm pārnestām infekcijām un HIV, jāizvairās no seksuāli riskantas uzvedības;
- piesardzība pret karstumu. Jāievēro visi ieteikumi, kas attiecas uz ceļojumiem karstā klimata zonās, kā norāde dzert daudz ūdens (dzeršanai un zobu tīrīšanai izmantojot ūdeni tikai no slēgtām rūpnieciski iepakotām pudelēm), uzturēties vēsākās vietās un lietot līdzekļus aizsardzībai pret saules, t.sk. ultravioleta stariem;
- peldēšanās. Šistosomiāzes novēršanas nolūkā ieteicams izvairīties no peldēšanās saldūdens ezeros un upēs;
- personiskā drošība. Pievērsiet uzmanību citiem personiskas drošības pasākumiem:
 - iespēju robežās neceļot naktī, izvairīties no apšaubāmām vietām, un ceļot kopā ar pavadoni;
 - alkoholu lietot ar mēru, jo piedzērušies cilvēki biežāk savaino sevi vai citus cilvēkus, iesaistās riskantā seksā u.tml.;
 - ieteicams visur ņemt līdzi savas pasēs fotokopiju ar ieceļošanas zīmogu, atstājot faktisko pasi viesnīcā;
 - ieteicams ievērot vietējos noteikumus un sociālās paražas;
 - nevalkā tādus apģērbus vai rotaslietas, lai neprovocētu noziedzniekus;
 - vienmēr paturēt viesnīcu durvis aizslēgtas, un, ja iespējams, izvēlēties viesnīcu istabas otrajā līdž sēstajam stāvam, jo telpas pirmajā stāvā sniedz vieglāku piekļuvi zagļiem, savukārt septītajā stāvā vai augstāk var būt grūti izkļūt no viesnīcas ugunsgrēka gadījumā.

Saslimšanas gadījumā ceļojuma laikā:

- ja nepieciešami veselības aprūpes speciālistu pakalpojumi (piemēram, ja ir saslimšana ar drudzi), ceļotājiem jāvēršas pie Brazīlijas veselības aprūpes sistēmas (*Sistema Único de Saúde – SUS*) caur vietējām slimnīcām vai jāizmanto privātā veselības apdrošināšana pie jebkura veselības aprūpes speciālista;
- jāizvairās no kontakta ar citiem cilvēkiem, ja ir infekcijas slimības pazīmes;
- elpceļu infekcijas gadījumā, kontaktējoties ar citiem cilvēkiem, ceļojuma biedriem, ieteicams lietot sejas ķirurģisku masku.

PĒC CEĻOJUMA

- sliktas pašsajūtas gadījumā pēc ceļojuma jāuzmeklē ārsts, un jāinformē par ceļojumu, tā maršrutu un atgadījumiem ceļā, īpaši atzīmējot dzīvnieku kodumu vai skrāpējumu;
- ceļotājiem, ja tiem nepieciešama hospitalizācija Eiropas Savienībā gada laikā pēc hospitalizācijas Brazīlijā, jāziņo par iepriekšējo veselības aprūpi Brazīlijā, lai iespējami ātrāk noskaidrotu iespējamo inficēšanos ar pret antibakteriāliem preparātiem rezistentām baktērijām un veiktu piemērotus profilakses un kontroles pasākumus, tādējādi novēršot to izplatīšanos Eiropas Savienībā;
- ņemot vērā Zikas vīrusslimības risku grūtniecībai, un iespēju pārnest šo infekciju seksuālā kontakta ceļā, lai pasargātu ģimenes no nedzimušu bērnu mikrocefālijas riska arī tad, ja grūtniece, vai sieviete, kura plāno bērnu, nav devusies uz Brazīliju, jāpievērš uzmanība šādām norādēm:
 - ● dzimumattiecības, ja sievietei ir grūtniecība
 - vīriešiem, kuri atgriezušies no Brazīlijas vai citām Zikas vīrusu skartajām teritorijām, neraugoties uz to, vai viņiem ir bijusi saslimšana, kas ir līdzīga Zikas vīrusslimībai vai nebija, ieteicams atturēties no dzimumakta ar grūtnieci, vai pareizi lietot prezervatīvu līdz grūtniecības beigām, lai pasargātu bērnu no iespējamās infekcijas;
 - dzimumattiecības, ja sievietei nav grūtniecības un tā nav plānota
 - ● *vīrietim bijusi saslimšana, līdzīga Zikas vīrusslimībai* Lai gan Zikas vīrusslimība parasti ir viegla slimība vai vispār norit bez simptomiem, tomēr dzimumpartneriem, kuri vēlas samazināt vīrusa pārneses risku, jāapsver prezervatīva lietošana, ja vīrietim, kurš atgriezies no Brazīlijas vai citas Zikas vīrusa skartās teritorijas, bijusi klīniska saslimšana līdzīga Zikas vīrusslimībai. Prezervatīvi būtu jāsāk lietot, saslimšanai sākoties, un jāturpina lietot 6 mēnešus. Šie ieteikumi varētu tikt pārskatīti, iegūstot vairāk informācijas, jo pašreiz precīzi nav zināms, cik ilgi vīruss var atrasties spermā vīriešiem, kuri ir pārslimojuši Zikas vīrusslimību;
 - ● *vīrietim nebija saslimšanas, līdzīgas Zikas vīrusslimībai* Vīriešiem, kuri atgriezušies no Brazīlijas vai citām Zikas vīrusu skartajām teritorijām un kuriem nav novēroti nekādi Zikas vīrusslimībai līdzīgi simptomi, vislabāk būtu atturēties no seksa, tomēr stājoties dzimumattiecības ar sievieti, ja viņa nav grūtniece un neplāno grūtniecību, būtu ieteicams lietot prezervatīvu 8 nedēļas pēc atgriešanās. Šie ieteikumi arī varētu tikt pārskatīti, iegūstot vairāk informācijas;
 - ceļotājiem, kuriem pēc ceļojuma parādās Zikas vīrusslimībai līdzīgi simptomi (drudzis, izsitumi, konjunktivīts (acu gļotādas iekaisums), muskuļu sāpes, sāpes locītavās, nespēks un galvassāpes) trīs nedēļu laikā pēc atgriešanās no skartā apgabala, ir jāsazinās ar savu ārstu;
 - grūtniecēm, kuras ir ceļojušas uz Zikas vīrusu skartajām teritorijām, apmeklējot pirmsdzemdību veselības aprūpes speciālistu, savlaicīgai uzraudzības nodrošināšanai vajadzētu vērst uzmanību uz savu ceļojumu.

Sekojiēt līdz jaunākajai informācijai, ko sniedz oficiālās sabiedrības veselības iestādes un

Olimpisko un Paraolimpisko spēu organizatori!

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/spkc-ieteikumi-celotajiem-uz-braziliju>