

Туристу на заметку

советы для выезжающих

- 📍 Возьмите с собой лекарственные препараты, которые вы принимаете постоянно и которые могут понадобиться вам при различных недомоганиях.
- 📍 Заранее уточните в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников.
- 📍 Соблюдайте правила личной гигиены. Обязательно мойте руки (перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета и общественных мест);
- 📍 Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда – его происхождение не всегда известно!
- 📍 Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы уверены. Избегайте случайных объектов общественного питания, питания с лотков, не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.
- 📍 Рыбу и другие продукты моря употребляйте только достаточно термически обработанными.
- 📍 Фрукты перед едой тщательно мойте безопасной водой (кипяченой или бутилированной).
- 📍 Соблюдайте условия и сроки хранения скоропортящихся продуктов. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.
- 📍 Не ходите босиком, чтобы не заразиться личинками тропических гельминтов или грибами. На пляже используйте подстилку или шезлонг.
- 📍 При купании в открытых водоемах, плавательных бассейнах постарайтесь избежать попадания воды в полость рта и носа.
- 📍 Откажитесь во время путешествий от таких процедур как нанесение татуировок и перманента, а так же пирсинга.
- 📍 Остерегайтесь случайных половых связей. Обязательно используйте презервативы.
- 📍 Во время отдыха будьте осторожны при контакте с животными. В случае укуса, оцарапывания, ослюнения животным, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, при наличии раны – после промывания с мылом обработайте перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь к врачу.
- 📍 Избегайте контакта с домашней и дикой птицей, в том числе на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах.
- 📍 Избегайте контакта с насекомыми, применяйте репелленты, электрофумигаторы. Используйте в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.
- 📍 В Саудовской Аравии, Омане и других странах Ближнего Востока, где установлена циркуляция возбудителя заболевания Ближневосточным респираторным синдромом, исключите контакт с верблюдами и употребляйте в пищу продуктов, получаемых от верблюдов.
- 📍 Избегайте контакта с людьми с симптомами инфекционного заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб, диарея и другие).
- 📍 Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в зарубежной стране и обращались за медицинской помощью, обязательно возьмите у лечащего врача документ с подробным описанием характера заболевания и проведенного лечения.
- 📍 При любом ухудшении самочувствия, повышении температуры тела в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за рубежом.

