

## Памятка для туристов.



Перед тем, как отправиться в путешествие, Вам следует подумать, насколько состояние Вашего здоровья в данный момент позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней.

Для этого Вам необходимо пройти тщательный медицинский осмотр, уточнить свой прививочный анамнез и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми.

При выезде в зарубежные страны Вам необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма, и могут привести к смертельному исходу.

Для предупреждения заражения вакциноуправляемыми инфекциями необходимо предусмотреть наличие определенных прививок, предусмотренных на территории РФ: Согласно Национального календаря профилактических прививок, утвержденного на территории РФ, и возраста дети должны иметь определенный набор профилактических прививок (можно уточнить у участкового педиатра и при отсутствии сделать), взрослые до 35-ти лет привиты против кори (тем более, что ситуация по заболеваемости корью в мире периодически ухудшается, регистрируются вспышки заболевания), против дифтерии взрослые прививаются через каждые 10 лет, против краснухи девушки и женщины до 25 лет, против вирусного гепатита В взрослые до 55-ти лет, при выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, Вы должны сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

## Что нужно одевать?



Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, удобную обувь на низком каблуке, смазывать открытые участки кожи косметическими средствами от загара.

## Питание.



Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Для питья должна использоваться только бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества. Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду.

## Запрещается!

- Покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, а также использование в пищу продукты традиционной национальной кухни, продукты с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенные в местах уличной торговли.
- Также не рекомендуется пить водопроводную воду из под крана, самостоятельно замораживать эту воду и в дальнейшем употреблять в пищу.
- Не допускать попадание (заглатывание) воды при купании в бассейнах, морях и других искусственных и естественных водоемах.

## **Будьте внимательны! Не рекомендуется!**

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, носить одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными носками, применять репелленты. В вечернее и ночное время надо пользоваться электрическим фонариком, даже в городах. Животные могут являться источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Не трогайте кошек, собак и других животных! Это опасно практически во всех странах (если Вы при контакте с животным получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка).

Другую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям Вашего здоровья.

Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний. При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов. Рекомендуется использовать также репелленты (отпугивающие средства). Запрещается организация и проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах не обозначенных официальной программой.

Запрещается лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви.

Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев.

### **Необходимо. Рекомендовано.**

- Загорать под навесом или тентом, зонтом (загар красивее и для кожи полезнее), использовать специальную солнцезащитную косметику до загара и после.
- Купание туристов только в бассейнах и специальных водоемах.
- Организация экскурсий, походов и мероприятий через Ваших ТУР-операторов.

***Строго соблюдайте правила личной гигиены!***

**ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!**