

Рекомендации российским туристам при выезде за рубеж

При выезде в зарубежные страны 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.

Очень важно понимать, что перед тем, как отправиться в путешествие следует подумать насколько состояние вашего здоровья 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. Перед поездкой в обязательном порядке необходимо пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку.

Вы должны сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки, при выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке.

Выезжая в страны неблагополучные по малярии необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

Кроме того, Вы можете сделать профилактические прививки против таких инфекционных болезней как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция (которые периодически регистрируются за рубежом).

Важно знать! Для сохранения своего здоровья необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, одевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками,

применять репелленты. Не трогайте кошек, собак и других животных!

Это опасно практически во всех странах. Если всё-таки при контакте с животным получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка. Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний.

Вы должны знать, что проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. Если вы обнаружили в номере комаров, блох, грызунов, то необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. Требуйте засетчивания окон и дверей (в местах скопления летающих насекомых), наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов.

Принимать пищу можно только 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. Лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли покупать запрещено. Не употребляйте продукты традиционной национальной кухни, продукты с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также продукты приобретенные в местах уличной торговли.

Посещайте только те досуговые мероприятия которые обозначены официальной программой. Купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах. 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.

Строго соблюдайте правила личной гигиены!

ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!