



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как подготовиться к путешествию?

Отправляясь в путешествие, вы готовитесь увидеть новые места, познакомиться с интересными людьми, попробовать экзотические блюда и просто отдохнуть от рутины, но не стоит забывать о том, что помимо захватывающих впечатлений, вас также могут ожидать неприятные сюрпризы. Чтобы быть готовыми ко всем неожиданностям в путешествии, чтобы оно было безопасным и комфортным, следуйте нашим рекомендациям.



Необходимо уточнить в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников и **обратиться в поликлинику по месту жительства** для получения рекомендаций по пребыванию за рубежом, уточнения своего прививочного статуса и необходимости проведения профилактических прививок, применения противомаларийных лекарственных препаратов.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку против желтой лихорадки в УЗ «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г. Минска» (тел. 8017-325-08-99). После вакцинации выдается международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

Во время путешествия.

Соблюдайте правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки (перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета, при возвращении с улицы), используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.

Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую.

Соблюдайте сроки годности (хранения) и условия хранения скоропортящихся продуктов.

Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы уверены. Избегайте случайных объектов общественного питания, не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.

Рыбу и другие продукты моря употребляйте только термически обработанными.

Фрукты перед едой тщательно мойте кипяченой или бутилированной водой, перед употреблением желателно очистить их от кожуры.

При купании в открытых водоемах, плавательных бассейнах постарайтесь избежать попадания воды в полость рта и носа.

На пляже используйте подстилку или шезлонг. Не ходите босиком.

Избегайте контакта с домашней и дикой птицей, в том числе на рынках и в местах массового скопления птицы на открытых водоемах.

Исключите контакт с животными, так как они могут быть инфицированы вирусом бешенства, возбудителями лихорадки Марбург, оспы обезьян и других инфекционных заболеваний.

В случае укуса, оцарапывания, ослюнения животным, тщательно промойте место повреждения водой с мылом, затем обработайте перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь в организацию здравоохранения для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, желтой лихорадке, лихорадкам денге, Зика, избегайте контакта с насекомыми, применяйте репелленты, электрофумигаторы, в помещениях используйте противомоскитные сетки, защитные пологи, при совершении прогулок – закрытую одежду.

В Саудовской Аравии, Омане и других странах Ближнего Востока, где установлена циркуляция возбудителя заболевания Ближневосточным респираторным синдромом, исключите контакт с верблюдами и употребление в пищу продуктов питания, получаемых от них.

Откажитесь от нанесения татуировок, перманента и пирсинга.

Остерегайтесь случайных половых связей, используйте презервативы.

Избегайте контакта с людьми, у которых отмечаются симптомы инфекционного заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб, сыпь, диарея и другие).

Если Вы обращались за медицинской помощью в зарубежной стране, возьмите у лечащего врача документ с описанием заболевания и проведенного лечения.

При ухудшении самочувствия, повышении температуры тела в течение 21 дня после возвращения из поездки, обратитесь за медицинской помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за рубежом.