

- 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.



- 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.

Будьте здоровы!

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
ГУ «Полоцкий зональный центр гигиены и
эпидемиологии»



**О профилактике
заболеваний
для туристов**

Вы запланировали путешествие?

Наши советы помогут сделать его безопасным и комфортным.

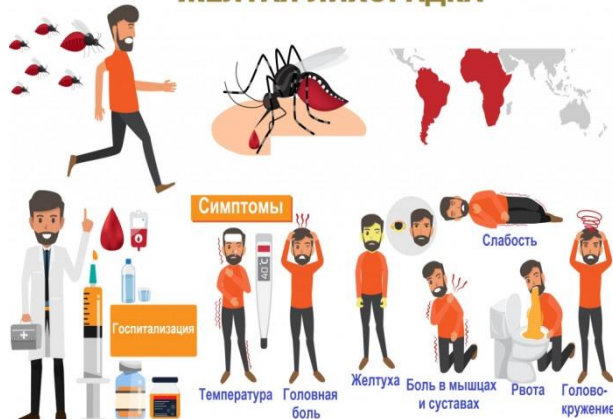


Необходимо уточнить в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников.

Заранее **обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства** для получения рекомендаций по пребыванию за рубежом, уточнения своего прививочного статуса и необходимости проведения профилактических прививок, применения противомалярийных лекарственных препаратов (при необходимости).

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку против желтой лихорадки. После вакцинации выдается **международное свидетельство** о вакцинации против желтой лихорадки.

ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА



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 желательно очистить их от кожуры.

- При купании в открытых водоемах, плавательных бассейнах постарайтесь избегать 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 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, в помещениях используйте противомоскитные сетки, при совершении прогулок – закрытую одежду.

- Откажитесь от нанесения татуировок, перманента и пирсинга.

- Остерегайтесь случайных половых связей, используйте презервативы.