

Памятка для выезжающих за рубеж

Перед путешествием целесообразно уточнить сведения о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики. Указанную информацию можно получить в туроператорских или турагентских организациях при покупке путевки, а также на интернет-сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь, органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор. Специалисты рекомендуют при планировании поездок за границу уточнить свой прививочный статус против кори и, при необходимости, сделать профилактическую прививку. При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, следует сделать профилактическую прививку против данной инфекции в учреждении здравоохранения УЗ «19-я районная поликлиника Первомайского района г. Минска» (г. Минск, просп. Независимости, 119) с получением свидетельства международного образца о вакцинации против желтой лихорадки (действует на протяжении всей жизни). Необходимо помнить, что иммунизироваться нужно не позже, чем за 10 дней до даты предполагаемого путешествия.

Для предупреждения заражения лицам, выезжающим в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, следует соблюдать меры личной профилактики во время своего пребывания за рубежом. Во время отдыха следует избегать контакта с животными, так как они являются источниками ряда инфекционных и паразитарных заболеваний. Если при контакте с животным получен укус, оцарапывание или ослюнение, необходимо тщательно промыть эту часть тела водой с мылом и немедленно обратиться к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка. Некоторые кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи), обитающие в странах с теплым и влажным климатом, а также грызуны, являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний. Для предупреждения заражения во время отдыха необходимо защитить себя от контакта с ними. При наличии в номере насекомых либо 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. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

Прием пищи следует осуществлять в пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества. Для питья следует употреблять только безопасную воду и напитки (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества). Овощи и фрукты необходимо мыть кипяченой или бутилированной водой и обдавать кипятком. Мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке. Не следует пробовать незнакомые продукты, покупать еду на рынках и лотках,

пробовать угощения, приготовленные местными жителями. В случае необходимости можно приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдение температурного режима их хранения. Категорически запрещается употреблять продукты после истечения срока их годности. Не следует брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и т.д., кулинарные изделия с коротким сроком годности).

Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук. Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание разрешается только в бассейнах и специальных водоемах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

Если после возвращения из путешествия возникли лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель с кровавой мокротой, сыпь на кожных покровах и слизистых следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу, из какой страны Вы прибыли.