

- Во время отдыха будьте особенно осторожны при контакте с животными. В случае укуса, оцарапывания, ослюнения животным, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, при наличии раны – после промывания с мылом обработайте рану перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

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

- Избегайте контакта с насекомыми, применяйте репелленты, электрофумигаторы. Целесообразно использовать в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.

- Избегайте контакта с людьми с симптомами инфекционного заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб, диарея и другие).

- Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо зарубежной стране и обращались за медицинской помощью, обязательно возьмите у лечащего врача документ с подробным описанием характера заболевания и проведенного лечения.

- При любом ухудшении самочувствия, повышении температуры тела в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за рубежом.

**Помните о наших советах и будьте здоровы!**

Государственное учреждение  
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска»

## *Советы путешественникам*



## Подготовка к путешествию или командировке



Заранее до отъезда обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства для получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом и проведения необходимых профилактических прививок

### Рекомендации по вакцинации

Необходимо заблаговременно уточнить в туристической фирме или посольстве

требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников.

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

Для путешествия в страны Африки и Юго-Восточной Азии целесообразны прививки против гепатитов А и В.



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

### Советы во время путешествия

- Соблюдайте элементарные правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки, используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.
- Употребляйте для питья только бутилированную воду либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда – его происхождение не всегда известно!
- Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы уверены. Избегайте случайных объектов общественного питания, никогда не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.
- Фрукты перед едой тщательно мойте безопасной водой (кипяченой или бутилированной).
- Соблюдайте правила гигиены при приготовлении пищи.
- Соблюдайте условия и сроки хранения скоропортящихся продуктов. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.
- Не ходите босиком, чтобы не заразиться личинками тропических гельминтов или грибками. На пляже используйте подстилку или шезлонг.
- При купании в открытых водоемах, а также плавательных бассейнах постарайтесь избежать попадания воды в полость рта и носа.