

## Памятка для выезжающих за рубеж



### *Подготовка к путешествию или командировке*

Вы запланировали путешествие, определили дату отъезда и срок пребывания в стране? Наши советы помогут сделать путешествие безопасным и комфортным.

Заранее до отъезда **обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства** для:

получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом;

проведения необходимых профилактических прививок.

Возьмите с собой лекарственные препараты, которые вы принимаете постоянно и которые могут понадобиться вам при различных недомоганиях.

### *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 в учреждении здравоохранения «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г. Минска», г. Минск, пр. Независимости, 119, (контактный телефон для предварительной консультации и записи: 8017-374-07-22).

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 противомаларийных лекарственных препаратах и способах их применения.



### *Советы во время путешествия*

- Соблюдайте элементарные правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки (обязательно перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета, общественных мест), используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.

- Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства 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, питания с лотков, никогда не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.

- Рыбу и другие продукты моря употребляйте только достаточно термически обработанными.

- Фрукты перед едой тщательно мойте безопасной водой (кипяченой или бутилированной), перед употреблением желательнее очистить их от кожуры.

- 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 грибами. На пляже используйте подстилку или шезлонг.

- При купании в открытых водоемах, а также плавательных бассейнах постарайтесь избегать попадания воды в полость рта и носа.

- Откажитесь от таких процедур как нанесение татуировок и перманента, а так же пирсинга.

- Остерегайтесь случайных половых связей, при которых можно заразиться ВИЧ-инфекцией, сифилисом, вирусными гепатитами, заболеваниями, передающимися половым путем, лихорадкой Зика, используйте презервативы.

- 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.

- Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, лихорадке денге, лихорадке Зика, желтой лихорадке избегайте контакта с насекомыми, применяйте репелленты, электрофумигаторы. Целесообразно использовать в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.

- 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, получаемых от верблюдов.

- 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!**

Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь

Государственное учреждение  
«Республиканский центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья»