

**Памятка для выезжающих в туристические поездки за рубеж**

При планировании отдыха рекомендуется заблаговременно уточнять у туристических операторов сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания. Перед поездкой необходимо обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку и получить памятку.

В странах Евразии, Африки, Южной Америки, Океании с экваториально-тропическим климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются в Российской Федерации. Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выплоду насекомых и гельминтов.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых, при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем.Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, необходимо получить рекомендации у врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.В связи с регистрацией в зарубежных странах таких инфекционных болезней как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция, можете сделать профилактические прививки против указанных инфекций по своему желанию в коммерческих медицинских центрах или в поликлинике по месту жительства.

Перед поездкой сформируйте и имейте при себе аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, сэкономить время на поиски лекарственных средств в  стране отдыха.Во время путешествия необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.

Люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с тропическим и субтропическим климатом. Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), а также в помещениях обязательно засетчивать окна и двери.Перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом. Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Для питья должна использоваться только бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества. Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду.

Запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, а также использование в пищу продуктов традиционной национальной кухни, продуктов с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли.

Запрещается организация и проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах не обозначенных официальной программой.Купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах. При купании не допускать попадания воды в рот.

Запрещается лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви.Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев.

При появлении любых признаков инфекционного заболевания (повышенная температура тела, расстройство стула, сыпь, боль (в животе, горле и т.д.) необходимо обратиться за медицинской помощью.