

✔ В странах неблагополучных по заболеваемости гриппом птиц 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 различные репелленты, электрофумигаторы. Целесообразно использовать в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.

✔ В Саудовской Аравии и других странах Ближнего Востока, где установлена циркуляция возбудителя заболевания Ближневосточным респираторным синдромом (БВРС, англ. – MERS) исключите контакт с одногорбыми верблюдами и употребление в пищу продуктов, получаемых от верблюдов, контакт с людьми с симптомами заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб и др.).

✔ Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо зарубежной стране, обязательно возьмите у лечащего врача выписку из Вашей истории болезни или подробное описание заболевания с проведенным лечением.

✔ При любом ухудшении состояния здоровья, повышении температуры в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, немедленно вызовите врача и сообщите ему о факте пребывания за рубежом.



*Помните  
о наших советах  
и будьте здоровы!*



**СОВЕТЫ**

**ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ**



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

[www.rcheph.by](http://www.rcheph.by)

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

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.

Необходимо взять с собой **аптечку**, которая поможет Вам при недомоганиях, обострении хронических заболеваний.



## Рекомендации по вакцинации

Граждане Республики Беларусь должны быть привиты против инфекционных заболеваний в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок.

Целесообразно также уточнить прививочный статус против **кори** и, при необходимости, сделать прививку.

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 (прививочный кабинет городской поликлиники № 19, г. Минск, пр. Независимости, 119, тел. : +375 17 267-08-99).

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

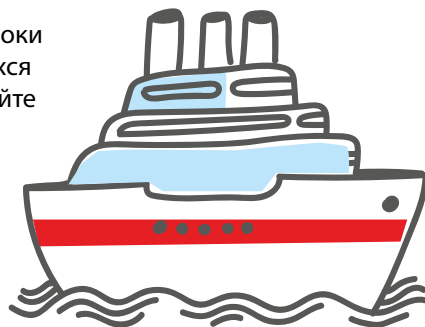
Паломникам в **Мекку** рекомендована вакцинация против менингококкового менингита, полиомиелита. Необходимо заблаговременно уточнить в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников.

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), 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 не сомневаетесь. 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 желательна очистка 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 избежать попадания воды в полость рта.
- В случае оказания Вам неотложной медицинской помощи требуйте применения только одноразового медицинstrumentария.
- Откажитесь от таких процедур как нанесение татуировки и перманента, а так же пирсинга.
- Остерегайтесь случайных половых связей, при которых можно заразиться такими опасными инфекциями, как ВИЧ, лихорадка Зика, сифилис, вирусный гепатит В и иными инфекционными заболеваниями, передающимися половым путем; используйте презервативы.
- Во время отдыха будьте особенно осторожны при контакте с животными. В случае укуса, оцарапывания, ослюбления животным, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, при наличии раны – после промывания с мылом – обработайте перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

