

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ПУТЕШЕСТВИЮ ИЛИ ДЕЛОВОЙ ПОЕЗДКЕ?

уточните сведения о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики в туроператорских или турагентских организациях при покупке путевки, а также на интернет-сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь, государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

обратитесь до отъезда к врачу в поликлинику по месту жительства для получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом и проведения при необходимости профилактических прививок.

возьмите с собой лекарственные препараты, которые помогут Вам при легких недомоганиях, обострении хронических заболеваний – это сэкономит ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

рекомендации по вакцинации

- **уточните** в организации здравоохранения по месту медицинского обслуживания имеющийся прививочный статус против инфекционных заболеваний, в том числе дифтерии, столбняка, кори, и при необходимости сделайте профилактическую прививку.

- **имейте в виду**, что при посещении неблагополучных по желтой лихорадке стран (Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки (Республиканский прививочный кабинет против желтой лихорадки в учреждении здравоохранения «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г.Минска», г.Минск, пр.Независимости, 119, кабинет № 701А, тел. 374-07-22).

- **Необходимо помнить**, что иммунизироваться нужно не позже, чем за 3-4 недели до даты предполагаемого путешествия.

рекомендации по профилактике малярии

- **получите подробные рекомендации** у врача по профилактическим противомаларийным лекарственным препаратам и способам их применения, выезжая в страны, где обстановка с малярией считается неблагополучной.

советы отдыхающим за границей

Для предупреждения заражения следует соблюдать меры личной профилактики!

- **Употребляйте для питья, чистки зубов, мытья фруктов и овощей только бутилированную воду** промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда – его происхождение не всегда известно!

- **Мойте руки с мылом** как можно чаще, особенно перед едой, используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.

- **Употребляйте термически обработанную пищу**, не приобретайте продукты с лотков у случайных торговцев.

- **Посещайте объекты питания, рекомендованные туристической компанией.**
- **Избегайте попадания воды в полость рта** при купании в плавательных бассейнах или море.
- **Не ходите босыми ногами** по незнакомой местности, не купайтесь в мелководных, пресноводных, неизвестных водоемах.
- **Пользуйтесь репеллентами, пологами** и другими средствами защиты от комаров и других насекомых.
- **Избегайте контакта с животными**, домашней и дикой птицей.
- **Воздержитесь от посещения мест массового скопления людей** и контактов с людьми, у которых присутствуют симптомы заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб и др.).

Помните о наших советах и будьте здоровы!