

ПАМЯТКА ТУРИСТАМ

Отправляясь за границу, следует помнить о ряде важных моментов и стараться предупредить их, чтобы не испортить себе впечатления от отдыха.

Необходимо помнить, что путешествуя, вы находитесь в непривычных для вас условиях питания, отдыха, климата, местных обычаев и нравов, что создает повышенный риск заражения инфекционными заболеваниями. Причем это замечание правомочно вне зависимости от социально-бытового уровня страны.

Для предупреждения заражения инфекционными заболеваниями перед поездкой в страны, неблагополучные по холере, чуме и другим особо опасным инфекциям (Азия, Африка, страны Карибского бассейна) необходимо обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку.

Если вы путешествуете с семьей или друзьями – убедитесь, что они тоже соблюдают эти меры предосторожности.

Помните! Группами риска при холере, и другими кишечными инфекциями являются дети, а также лица, страдающие гастритами с пониженной кислотностью, перенесшие резекцию желудка, употребляющие алкоголь.

Необходимо для предупреждения болезни у детей:

- перед кормлением ребенка тщательно мыть руки и обрабатывать грудь чистой водой (бутилированной или кипяченой);
- смеси для кормления разводить только кипяченой водой;

- ежедневно мыть детские игрушки водой с мылом.

При появлении поноса у ребенка или матери немедленно обратиться к врачу.

Если у вас появились признаки заболевания, в момент пересечения границы то необходимо об этом сообщить врачу карантинной службы.

Для предотвращения заболевания холерой, кишечными инфекциями, и другими инфекционными и паразитарными заболеваниями во время пребывания за границей необходимо:

1. Не употреблять лед, приготовленный из сырой воды, так как в нем сохраняются болезнетворные микроорганизмы.
2. Избегать питания с лотков, и в несертифицированных государством кафе и ресторанов.
3. Не употреблять для питья, мытья овощей, фруктов воду, предназначенную для технических целей.
4. Употреблять подкисленную (лимонной кислотой) воду, соки.
5. Не купаться в водоемах, не разрешенных для отдыха, не полоскать горло и не заглатывать воду при купании.
6. Не употреблять сырые и не подвергшиеся термической обработке морепродукты

7. Регулярно и тщательно мыть руки.

8. Перед поездкой, в случае необходимости, получить профилактическую иммунизацию против инфекционных заболеваний (желтая лихорадка, ВГА, корь и др.), актуальных для территории выезда.

9. При посещении стран и регионов неблагоприятных по малярии проводить личную химиопрофилактику лекарственными препаратами по назначению врача-инфекциониста.