

ОТПРАВЛЯЯСЬ В
ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СТРАНЫ.





План-прежде всего!

Планируйте своё путешествие заранее

Перед зарубежной поездкой посетите сайт посольства принимающей стороны и специальный ресурс Всемирной Организации Здравоохранения www.who.int

Уточните - требуется ли дополнительная вакцинация

Возможно, потребуется вакцинация от гепатита А, гепатита В, брюшного тифа или жёлтой лихорадки, это зависит от региона путешествия



Посоветуйтесь с врачом

- За 4-6 недель до поездки обратитесь за консультацией к врачу
- Сообщите, куда вы едете, и какие мероприятия там запланировали
- Убедитесь, что состояние вашего здоровья не помешает поездке
- Спросите, какие проблемы со здоровьем могут возникнуть у вас в поездке



Аптечка путешественника

- Лекарства, отпускаемые без рецепта
- Отпускаемые по рецепту лекарства (обязательно возьмите копии рецептов!)
- Солнцезащитный крем
- Средство от насекомых (репеллент)
- Презервативы
- Противомоскитная сетка



Если есть риск контакта с жалящими насекомыми, помните: репеллент наносят **ПОСЛЕ** впитывания солнцезащитного крема

Защита от укусов насекомых

- Комары - переносчики лихорадки Зика, малярии и лихорадки Денге
- Используйте репеллент в соответствии с прилагаемой к нему инструкцией
- Носите длинные брюки и рубашки с длинными рукавами
- Если вы спите в помещении, убедитесь, что окна и дверные проёмы защищены противомоскитными экранами
- Если спите на открытом воздухе, используйте противомоскитную сетку



Защита от пищевых опасностей

Загрязнённая пища и вода могут вызвать острые кишечные инфекции



Можно



Вода в бутылках промышленного производства, газированная вода или спортивные напитки

Еда, которая готовится и подаётся в горячем виде

Фрукты или овощи, которые вы вымыли в чистой воде или очистили

Нельзя



Вода и лёд из водопроводной или колодезной воды

Еда, хранившаяся при комнатной температуре, сырые мясо или рыба

Сырые фрукты и овощи, которые вы не можете очистить или вымыть

Дорожная безопасность

Дорожно-транспортные происшествия - основная причина смерти среди здоровых путешественников

Если вы за рулём :

- Пристегните ремень безопасности!
- Соблюдайте местные правила дорожного движения
- Садитесь за руль только трезвым!



Если вы пассажир :

- Всегда, пристёгивайтесь ремнём безопасности
- Выбирайте для поездок только официальные такси



Если вы пешеход:

- Будьте максимально внимательны при переходе проезжей части

После путешествия

Если после поездки вы заболели, при обращении к врачу обязательно сообщите:

- Откуда вы вернулись и как долго там были
- Чем вы занимались в поездке
- Что ели и пили
- Об укусах насекомых
- О других возможных рисках (незащищённый секс, татуировки, пирсинг)



Путешествуйте на здоровье!

egon.rospotrebnadzor.ru