

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ

Памятка для выезжающих в зарубежные страны

Подготовка к путешествию или командировке

Вы запланировали путешествие, определили дату отъезда и срок пребывания в стране.

Одно из первых дел, которое вы должны выполнить задолго до отъезда — это **обратиться к врачу**. Медицинское обследование, которое проведет ваш врач, поможет выявить хронические заболевания, которые могут обостриться в некоторых климатических зонах. Это вы должны знать заранее.

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

Собираясь в жаркие страны, Вам необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением.

Рекомендации по вакцинации.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки (южнее Сахары) и Латинской Америки), Вы должны сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки (прививочный пункт городской поликлиники № 19, г. Минск, пр. Независимости, 119, тел. 267-07-23).

Паломникам в Мекку рекомендуют вакцинацию против менингококкового менингита.

В случае длительного пребывания в странах Африки и Юго-Восточной Азии целесообразна прививка против гепатита А и В.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

Необходимо помнить, что, путешествуя, вы находитесь в непривычных для вас условиях питания, отдыха, климата, местных обычаев и нравов, что создает повышенный риск заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями.

Соблюдая некоторые несложные, но очень важные правила во время поездки Вы сможете минимизировать риск ими заразиться.

Полезные советы во время путешествия:

- Соблюдайте элементарные правила личной гигиены. Как можно чаще мойте (обязательно перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета) и очищайте руки.
- Не употребляйте для питья воду из открытых (случайных) источников или продаваемую в розлив на улице. Не добавляйте в напитки лед — его происхождение неизвестно!
- Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь. Избегайте случайных закусовых и столовых. Избегайте питания слотков, никогда не пробуйте на рынках разнообразную еду, предлагаемую торговцами. Рыбу и другие продукты моря нельзя употреблять в сыром виде. Фрукты перед едой следует обязательно тщательно помыть безопасной водой (кипяченой или расфасованной в бутылки) и желателно очистить от кожуры. Нельзя употреблять сырые молочные продукты.
- Не следует ходить босиком, чтобы не заразиться личинками тропических глистов или грибками. На пляже необходимо лежать на подстилке или лежаке.

- Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, избегайте нападения mosкитов, применяйте различные репелленты (отпугивающие средства), электрофумигаторы. Целесообразно пользоваться во время сна пологaми.
- При купании в плавательных бассейнах постарайтесь избежать попадания воды в полость рта.
- В случае оказания Вам неотложной медицинской помощи требуйте применения только одноразовых шприцев. Откажитесь от таких процедур как нанесение татуировки и перманента, а также пирсинга.
- Остерегайтесь случайных половых связей, при которых можно заразиться такими опасными инфекциями, передающимися половым путем, и используйте презервативы и другие защитные средства.
- Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными. Если животные нанесли Вам даже незначительную рану, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.
- В странах неблагополучных по заболеваемости гриппом птиц необходимо избегать контакта с домашней и дикой птицей, в том числе на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах.
- Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо стране, обязательно возьмите у лечащего врача выписку из Вашей истории болезни или подробное описание заболевания с проведенным лечением.
- Если Вы почувствовали недомогание уже дома, немедленно вызовите врача из поликлиники по месту жительства. При любом повышении температуры в течение 3-х лет после возвращения из страны, неблагополучной по малярии, нужно немедленно обратиться в медицинское учреждение и сообщить врачу о том, что Вы были в тропиках.

Желаем Вам приятного путешествия и ярких впечатлений! Не забывайте о наших советах и будьте здоровы! (Рекомендации медицинских работников)