

Памятка для выезжающих за рубеж

Перед путешествием целесообразно уточнить сведения о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики. Указанную информацию можно получить на интернет-сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь, а также органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор.

При планировании поездок за границу уточните свой прививочный статус против кори и, при необходимости, сделайте профилактическую прививку.

Не нужно делать профилактическую прививку против кори перед выездом в другие страны, если имеются достоверные сведения в медицинской документации о двух полученных прививках против кори или о перенесенном заболевании. Целесообразно сделать профилактическую прививку против кори перед выездом в другие страны, если Вы не болели корью или отсутствуют данные о прививках против кори или имеются сведения только об одной прививке (у лиц в возрасте старше 6 лет). Для уточнения наличия достаточного иммунитета к кори можно сделать исследование на напряженность иммунитета к кори.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, следует сделать профилактическую прививку против данной инфекции (иммунизироваться нужно не позже чем за 10 дней до даты предполагаемого путешествия). Иммунизация проводится в учреждении здравоохранения «19 центральная районная поликлиника Первомайского района г. Минска» (пр. Независимости, 119, тел. 267-07-22) с получением свидетельства международного образца о вакцинации против желтой лихорадки (действует на протяжении всей жизни). Необходимо помнить, что для проведения иммунизации необходимо направление врача-терапевта.

Для предупреждения заражения лицам, выезжающим в страны неблагополучные по инфекционным заболеваниям, следует соблюдать меры личной профилактики во время своего пребывания за рубежом.

Во время отдыха следует избегать контакта с животными, так как они являются источниками ряда инфекционных и паразитарных заболеваний. Если при контакте с животным получены укус, оцарапывание или ослюнение, необходимо тщательно промыть эту часть тела водой с мылом и немедленно обратиться к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

Некоторые насекомые (блохи, комары, москиты, слепни, мошки, мухи и др.), обитающие в странах с теплым и влажным климатом, а также грызуны являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний. Для предупреждения заражения во время отдыха необходимо защитить себя от контакта с ними. При наличии в номере насекомых либо грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления

летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

Прием пищи следует осуществлять в пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества. Для питья следует употреблять только безопасную воду и напитки (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества). Овощи и фрукты необходимо мыть кипяченой или бутилированной водой. Мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке. Не следует пробовать незнакомые продукты, покупать еду на рынках и лотках, пробовать угощения, приготовленные местными жителями. В случае необходимости приобретайте продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. При покупке продуктов обращайте внимание на срок годности, соблюдение температурного режима их хранения. Категорически запрещается употреблять продукты после истечения срока их годности.

Не следует брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и т.д., кулинарные изделия с коротким сроком годности).

Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом или использовать антисептические средства для рук.

Не рекомендуется посещение мест (лес, пустыня и др.) и иных мероприятий (охота, рыбалка), не обозначенных официальной экскурсионной программой. Купайтесь только в бассейнах и специальных водоёмах, около которых оборудованная пляжная зона, при купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

Если после возвращения из путешествия возникли симптомы инфекционного заболевания (лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель с кровавой мокротой, сыпь на кожных покровах и слизистых) – следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу из какой страны Вы прибыли.