

## **МЕДИЦИНСКАЯ ПАМЯТКА ВЫЕЗЖАЮЩИМ В ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОЕЗДКИ**

Уезжая в туристическую поездку, следует поинтересоваться условиями медицинского страхования, которое обычно предоставляет туристическое агентство. Как правило, это страхование на время поездки предусматривает возможность оказания медицинской помощи по неотложным показаниям, все другие случаи придется оплачивать вам. Не забывайте о медицинском страховании на время поездки.

Перед отъездом необходимо уточнить реальную эпидемическую обстановку не просто в стране, но в конкретной местности на данный момент. Это всегда можно сделать в посольстве или консульстве этой страны.

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

### **Полезные советы:**

Соблюдайте расстояние и этикет. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через эти места коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку.

**Требования к питанию.** Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь. Прием пищи допускается в организованных объектах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Для питья должна использоваться только бутилированная вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества.

Фрукты, приобретенные на рынке категорически запрещается мыть в питьевых фонтанчиках, «из под крана»! Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только бутилированную воду.

Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды. Запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, а также использование в пищу продуктов традиционной национальной кухни, продуктов с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли.

Рыбу и другие продукты моря нельзя употреблять сырыми, т.к. существует вероятность заражения гельминтами или отравления токсинами.

Нельзя употреблять сырые молочные продукты из-за опасности бруцеллеза, сальмонеллеза и других инфекций.

**Условия проживания.** Проживание допускается только в помещениях (гостиницах), обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, 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 полов над кроватью и электрофумигаторов.

**Общие положения.** Люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с тропическим и субтропическим климатом.

Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.

Не следует ходить босиком. На пляже необходимо лежать на подстилке или лежаке.

Следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Если при контакте с животным получили укус, оцарапывание или ослонение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом. Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

Не меньшую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра, клещи, комары, москиты, слепни, мошки, мухи, блохи) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям Вашего здоровья.

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с пресмыкающимися и насекомыми, одевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты, фумигаторы. В вечернее и ночное время пользоваться электрические фонари.

**Немаловажный момент подготовки к путешествию - готовность оказать самопомощь в случае заболевания. Соберите для этого небольшую аптечку.**

**Организация отдыха.** Запрещается организация и проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой.

Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев. Строго соблюдайте правила личной гигиены!

**В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и санитарной охраны территории Российской Федерации при планировании отдыха важно заблаговременно уточнять в территориальных органах Роспотребнадзора и у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания.**