

Не трогайте кошек, собак и других животных. Это опасно, практически, во всех странах. Если животные нанесли вам даже незначительные раны, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, края ран обработайте 5% настойкой йода и немедленно обратитесь к врачу для получения прививок против бешенства и столбняка. Желательно избегать контакта с дикой и домашней птицей в местах массового её скопления, в том числе на открытых водоёмах. Не рекомендуется приобретать изделия из кожи, пуха, перьев, шерсти, а так же птиц и животных у частных торговцев.



При возникновении любого недомогания: лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, поноса, сыпи, кровоизлияний, кровотечений, желтухи, кашля, необходимо обратиться к врачу, где бы вы не находились, на отдыхе, в пути следования, по прибытию домой.

Следование изложенным рекомендациям и советам не омрачит Ваш отдых за границей, укрепит здоровье и доставит массу приятных удовольствий, воспоминаний и впечатлений.

ПАМЯТКА ТУРИСТУ



Ежегодно десятки тысяч людей нашей республики, особенно в период летних отпусков, отправляются на отдых в жаркие страны. Но иногда такие путешествия, особенно в тропические и жаркие страны, таят в себе помимо удовольствий и приятных воспоминаний – реальные опасности в виде различных тяжелых заболеваний, порой не свойственных для нашей климатической зоны.

Для того чтобы не заразиться достаточно выполнять некоторые простые правила:



Питаться следует только в ресторанах (кафе), и уж ни в коем случае не с лотков, не приобретать еду у частных лиц. Не старайтесь пробовать все экзотические блюда. Сырой фарш, используемый как приправа, бифштекс с кровью, шашлыки и другие недостаточно термически

обработанные блюда могут стать причиной заражения. Воду употреблять можно только бутилированную или кипячёную, также ей необходимо мыть фрукты и руки перед едой.

Большинство клещей и кровососущих насекомых являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний. Поэтому необходимо защитить себя от их укусов. Используйте средства защиты помещений, электрофумигаторы, применяйте репелленты (отпугивающие средства), пользуйтесь во время сна пологом. Во время прогулок, особенно в вечернее и ночное время рекомендуется надевать одежду с длинными рукавами, брюки, носки.



При выезде в тропики — не забудьте о прививках против жёлтой лихорадки. Сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки в прививочном пункте городской поликлиники № 19 по адресу: г. Минск, проспект Независимости, 119, тел. 267-07-22.

Некоторые страны требуют иммунизацию и против других инфекций. Об этом вам сообщат в туристических и других организациях оформляющих документы для выезда в зарубежные страны.



Во время отдыха не рекомендуется ходить босиком. На пляжах нужно использовать подстилки и лежаки. После посещения мест общего пользования, общественного транспорта и перед приёмом пищи необходимо тщательно мыть руки.

Стоит избегать купания в открытых водоёмах с пресной водой, куда могут попадать сточные воды. При купании в плавательных бассейнах постарайтесь избежать попадания воды в полость рта.



Старайтесь больше употреблять кислых соков (томат, гранат, цитрус) так как возбудитель холеры и других кишечных инфекций погибает в кислой среде. Исключите (ограничьте) употребление алкогольных напитков, которые снижают кислотность в желудке.

В случае оказания медицинской помощи требуйте применение только одноразовых шприцев и других медицинских инструментов. Воздержитесь от переливания крови и биологических материалов вне медицинских организаций, манипуляций нарушающих кожу и слизистые оболочки. Откажитесь от таких процедур, как пирсинг, татуировки, перманент, иглоукалывание.



Остерегайтесь случайных половых связей, в крайнем случае, используйте презервативы.