

### **Подготовка к командировке**

Вы запланировали командировку, определили дату отъезда и срок пребывания в стране? Наши советы помогут сделать поездку безопасной и комфортной.

Заранее до отъезда обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства для:

- получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом;
- проведения необходимых профилактических прививок.

Возьмите с собой лекарственные препараты, которые вы принимаете постоянно и которые могут понадобиться вам при различных недомоганиях.

### **Рекомендации по вакцинации.**

Необходимо заблаговременно уточнить в посольстве страны командирования требования, предъявляемые к вакцинации путешественников.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку (действует в течение всей жизни) и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки в учреждении здравоохранения «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г.Минска», г.Минск, пр. Независимости, 119 (контактный телефон для предварительной консультации и записи: 8017-374-07-22).

Для путешествия в страны Африки и Юго-Восточной Азии целесообразны прививки против вирусных гепатитов А и В.

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

### **Советы во время поездки**

Соблюдайте элементарные правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки (обязательно перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета, общественных мест), используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.

Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда – его происхождение не всегда известно!

Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы уверены. Избегайте случайных объектов общественного питания, питания с лотков, никогда не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.

Рыбу и другие продукты моря употребляйте только достаточно термически обработанными.

Фрукты перед едой тщательно мойте безопасной водой (кипяченой или бутилированной), перед употреблением желательно очистить их от кожуры.

Соблюдайте правила гигиены при приготовлении пищи.

Соблюдайте условия и сроки хранения скоропортящихся продуктов. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Не ходите босиком, чтобы не заразиться личинками тропических гельминтов или грибами.

При купании в открытых водоемах, а также плавательных бассейнах постарайтесь избегать попадания воды в полость рта и носа.

Откажитесь от таких процедур как нанесение татуировок и перманента, а также пирсинга.

Остерегайтесь случайных половых связей, при которых можно заразиться ВИЧ-инфекцией, сифилисом, вирусными гепатитами, заболеваниями, передающимися половым путем, лихорадкой Зика, используйте презервативы.

Во время поездки будьте особенно осторожны при контакте с животными. В случае укуса, оцарапывания, ослюнения животным, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, при наличии раны – после промывания с мылом обработайте рану перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

Избегайте контакта с домашней и дикой птицей, в том числе на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах.

Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, лихорадке денге, лихорадке Зика, желтой лихорадке избегайте контакта с насекомыми, применяйте репелленты, электрофумигаторы. Целесообразно использовать в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.

В Саудовской Аравии, Омане и других странах Ближнего Востока, где установлена циркуляция возбудителя заболевания Ближневосточным респираторным синдромом, исключите контакт с верблюдами и употребление в пищу продуктов, получаемых от верблюдов.

Избегайте контакта с людьми с симптомами инфекционного заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб, диарея и другие).

Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо зарубежной стране и обращались за медицинской помощью, обязательно возьмите у лечащего врача документ с подробным описанием характера заболевания и проведенного лечения.

При любом ухудшении самочувствия, повышении температуры тела в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за рубежом.

**Помните о наших советах и будьте здоровы!**

Министерство здравоохранения

Республики Беларусь

Государственное учреждение «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»