



## Советы путешественникам

Заранее **обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства** для получения рекомендаций по пребыванию за рубежом, уточнения своего прививочного статуса и необходимости проведения профилактических прививок, применения противомаларийных лекарственных препаратов (при необходимости).

Уточните в туристической фирме или посольстве актуальные **требования**, предъявляемые конкретной страной **к вакцинации** путешественников.



При выезде в **страны, неблагополучные по желтой лихорадке** (государства Африки и Южной Америки), следует сделать профилактическую прививку против желтой лихорадки (действительна в течение всей жизни) в учреждении здравоохранения «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г. Минска» (телефоны для предварительной консультации и записи: 8 017 374 07 22, 8 017 325 08 99 в часы работы кабинета (понедельник, среда, пятница: 08:30–13:30). После вакцинации выдается международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки. С дополнительной информацией можно ознакомиться по ссылке: [Республиканский прививочный кабинет против желтой лихорадки каб. № 701А \(19 сгр.by\)](#).

Подтверждение вакцинации против **менингококковой инфекции** четырехкомпонентной вакциной (А, С, W, Y) является обязательным условием для паломников, совершающих хадж и умру **в Саудовскую Аравию**. Министерством здравоохранения Королевства Саудовская Аравия рекомендовано также паломникам: иметь вакцинацию против COVID-19 и гриппа (вакцинацию необходимо завершить не менее чем за 10 дней до хаджа). Следует уточнять требования к въезду в Саудовскую Аравию у операторов хаджа и на официальных ресурсах, так как правила могут меняться. Прививка против менингококковой инфекции проводится на платной основе в поликлинике по месту жительства или в медицинских центрах (предварительно необходимо уточнить наличие вакцины).



## Во время путешествия

Соблюдайте правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки (перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета, при возвращении с улицы), используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.

Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую.

Соблюдайте сроки годности (хранения) и условия хранения скоропортящихся продуктов.

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

✚ Рыбу и другие продукты моря употребляйте только термически обработанными.

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

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

✚ На пляже используйте подстилку или шезлонг. Не ходите босиком.

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

✚ Исключите контакт с животными, так как они могут быть инфицированы вирусом бешенства (практически повсеместно), возбудителями лихорадки Марбург (**Танзания, Руанда, Ангола, Конго** и другие), лихорадки Эбола и оспы обезьян (**эндемичные страны Африки**), а также других инфекционных и паразитарных заболеваний.

В случае укуса, оцарапывания, ослюнения животным тщательно промойте место повреждения водой с мылом, затем обработайте перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь в организацию здравоохранения для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

✚ Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, лихорадке денге и другим инфекциям, передающимся через укусы насекомых (**Таиланд, Вьетнам, Индия, Индонезия, Филиппины, о. Бали, Саудовская Аравия, Оман, Китайская Народная Республика, Египет** и другие) избегайте контакта с насекомыми, применяйте репелленты, электрофумигаторы, в помещениях используйте противомоскитные сетки, защитные пологи, при совершении прогулок – закрытую одежду.

✚ В **Саудовской Аравии, Омане** и других государствах Ближнего Востока, где установлена циркуляция возбудителя ближневосточного респираторного синдрома, исключите контакт с верблюдами и употребление в пищу продуктов питания, получаемых от них.

✚ Откажитесь от нанесения татуировок, перманента и пирсинга.

✚ Остерегайтесь случайных половых связей, используйте презервативы.

✚ Избегайте контакта с людьми, у которых отмечаются симптомы инфекционного заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб, сыпь, диарея и прочие).

Если Вы обращались за медицинской помощью в зарубежной стране, возьмите у лечащего врача документ с описанием заболевания и проведенного лечения.

При ухудшении самочувствия, повышении температуры тела в течение 21 дня после возвращения из зарубежной поездки обратитесь за медицинской помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за границей.

С более подробной информацией о государствах, неблагополучных по инфекционным заболеваниям, *можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»* (<https://rcheph.by/informatsiya-dlya-naseleniya/profilaktika-infektsionnykh--rubezh/>).