

Памятка для туристов

При планировании отдыха страны с экваториально-тропическим климатом (Юго-Восточной Азии, Океании, Южной Америки, Карибского бассейна, Африки) важно помнить о рисках заражения инфекционными заболеваниями (холера, чума) а также инфекции, передающиеся через укусы насекомых (желтая лихорадка, лихорадки Денге, Эбола, Зика, малярия и др.).

Во время планирования и пребывания в зарубежной стране необходимо соблюдать определенные **правила проживания, питания и культурного отдыха, и меры профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний:**



1. Уточнить в Роспотребнадзоре или у туроператора сведения об эпидситуации в стране планируемого пребывания и необходимости проведения профилактической вакцинации
2. Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками инфекционных и тропических паразитарных заболеваний, поэтому во время отдыха на природе следует

избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми.



3. Рекомендуем применять средства, отпугивающие насекомых (репелленты), при посещении джунглей надевать одежду, полностью закрывающую руки и ноги (рубашка с длинными рукавами, брюки, носки);
4. Не рекомендуется приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у



частных торговцев.

5. Питание должно быть обеспечено на объектах (рестораны, кафе, бистро и т.д.), имеющих лицензию и использующих продукты гарантированного качества. Употребление продуктов традиционной национальной кухни, в том числе морепродуктов, разрешается после гарантированной термической обработки на

объектах общественного питания. Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать кипяченую или бутилированную воду. Питьевая вода, напитки и соки должны быть промышленного производства и гарантированного качества.
6. Экскурсии и другие культурно-массовые мероприятия рекомендуется посещать строго в соответствии с официальной программой. Исключать участие в мероприятиях (охота, рыбалка и др.), нахождение в природных условиях на неутвержденных маршрутах.
7. Купание рекомендуется в бассейнах и водоемах в тех местах, где обеспечена гарантия безопасности туристов. На пляже рекомендуется использовать шезлонги, лежаки или подстилки. Не рекомендуется ходить без обуви.

По возвращении из путешествия, в случае возникновения лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, кашля, сыпи на кожных покровах и слизистых следует немедленно обратиться к врачу!

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО в г. Ноябрьск, Муравленко»,
г. Ноябрьск, ул. Республики, д.1
тел. 8-3496-33-43-32