**О профилактике инфекционных заболеваний для выезжающих за рубеж**

Вы запланировали путешествие? Наши советы помогут сделать его безопасным и комфортным.

Необходимо уточнить в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников.

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 противомалярийных лекарственных препаратов (при необходимости).

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку против желтой лихорадки в учреждении здравоохранения «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г. Минска» (телефон для предварительной консультации и записи: 8017-325-08-99). 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 crp.by)](https://www.19crp.by/19-poliklinika/%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2-%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D1%82%D0%BE%D0%B9-%D0%BB%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D0%B1-%E2%84%96-701%D0%B0.html?ysclid=m4lc3qb3ju808638435).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 местах массового скопления птицы на открытых водоемах.
* Исключите контакт с животными, так как они могут быть инфицированы вирусом бешенства, возбудителями лихорадки Марбург, оспы обезьян и других инфекционных 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, желтой лихорадке, лихорадкам денге, Зика, 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 странах Ближнего Востока, где установлена циркуляция возбудителя заболевания Ближневосточным респираторным синдромом, 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 другие).
 |  |

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 поездки, обратитесь за медицинской помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за рубежом.

С информацией о странах, неблагополучных по инфекционным заболеваниям, можно ознакомиться на сайте ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» ([https://rcheph.by/informatsiya-dlya-naseleniya/profilaktika-infektsionnykh--rubezh/](https://rcheph.by/informatsiya-dlya-naseleniya/profilaktika-infektsionnykh-zabolevaniy/dlya-vyezzhayushchikh-za-rubezh/)).