

ПАМЯТКА

по профилактике инфекционных заболеваний при посещении стран с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуацией

1. Уточнить требования по вакцинации от инфекционных заболеваний, необходимые для въезда в страну. Иметь при себе соответствующий документ о вакцинации (сертификат) международного образца.
2. Для профилактики заболеваний, передающихся контактным путем, использовать для обеззараживания рук, лица, предметов средства антимикробного действия (салфетки, аэрозоли, жидкости).
3. Не употреблять пищу в общественных пунктах питания. Питаться в надёжных с санитарной точки зрения ресторанах, в т.ч. при дорогих гостиницах. Информацию уточнить в представительстве РФ в стране.
4. Пить только бутилированную воду. В жарком климате потребление может достигать до 2-3 литров/сутки. Небольшую ёмкость с водой иметь при себе.
5. Водопроводную воду использовать для гигиенического душа (не реже 2-х раз в день), исключив ее проглатывание. Для этого рекомендуется заполнить ротовую полость бутилированной водой, осушив её после принятия душа.
6. Исключить из употребления продукты питания, качество которых вызывает у вас сомнение (цвет, запах, вкус, экзотический вид и т.п.).
7. Употреблять только достаточно термически обработанные блюда (прожаренное мясо без следов крови), хорошо проваренные рыбу и морепродукты. Не употреблять блюда с сырыми овощами, фруктами, зеленью, рыбой, морепродуктами (суши, сашими). Морепродукты богаты белком, их следует употреблять умеренно во избежание затруднений с пищеварением.
8. Во время приема пищи обращать внимание на то, чтобы стол, посуда и столовые приборы изначально были чистыми и сухими. Рекомендуется дополнительно протереть их и руки дезинфицирующей салфеткой.
9. Из фруктов употреблять те, с которых возможно снять кожуру. Перед снятием кожуры их следует вымыть с использованием моющих средств и протереть дезинфицирующими салфетками. Во избежание аллергических реакций рекомендуется отдавать предпочтение привычным фруктам: апельсинам, бананам, яблокам, грушам, манго, киви.

10. Можно употреблять только кипяченое молоко, кисломолочные продукты, йогурты в индивидуальной упаковке.
11. Не рекомендуется употреблять: мороженное, свежевыжатые соки, лед для охлаждения напитков, салаты, зелень, блюда, заправленные майонезом, кондитерские изделия с кремовой начинкой, муссы.
12. Продукты питания и напитки рекомендуется приобретать только в дорогих супермаркетах. Обратите внимание на срок годности, целостность упаковки, внешний вид, запах. Избегайте посещения дешёвых магазинов, пунктов уличной торговли, рынков.
13. Перед приемом пищи, после посещения санузла, после возвращения из города обязательно мыть руки с мылом, а также обрабатывать их индивидуальными дезинфицирующими салфетками и дез. растворами для рук.
14. Для профилактики заболеваний, передающихся через укусы насекомых, в вечернее и ночное время следует защищать открытые участки тела, носить головной убор, брюки (вместо шорт), рубашки с длинным рукавом, закрытую обувь. Предпочтение отдавайте одежде и обуви светлых тонов. Также рекомендуется использовать репелленты (аэрозоль или лосьон). В гостиничных номерах для защиты от укусов летающих насекомых необходимо применять электрофумигаторы.
15. В месте проживания (гостинице) рекомендуется дополнительно обработать санитарно-техническое оборудование, ручки дверей, окон, минибара, пульт для телевизора и кондиционера, столовые приборы, посуду, пишущую ручку, предлагаемую в номере домашнюю обувь, края покрывала и занавесок в местах контакта с руками. Не рекомендуется хождение босиком в номере.
16. После пользования душем насухо вытереть кожу, особенно складки, включая межпальцевые промежутки и стопы. Чаще менять нижнее белье и носки. Не рекомендуется хождение босиком в гостиничном номере.
17. Проведите обеззараживание приобретённых вами вещей (дез. растворами, салфетками, предварительной стиркой и тщательным проглаживанием).
18. Избегайте пользования бассейнами, СПА в т.ч. в гостинице. Осторожно пользуйтесь кондиционером (оптимальная температура составляет 23°C).
19. При возникновении заболевания, в т.ч кожного, обратитесь к врачу, даже если заболевание возникло после возвращения. Акцентируйте внимание врача на регион, откуда вы прибыли. По возможности имейте личные данные (Ф.И.О., телефон) лиц, с которыми вы контактировали.