

В тропики!

Чек-лист путешественника

Заполните все пункты – и вы готовы к отпуску мечты!



✓ Узнать об эпидемической обстановке в месте будущего пребывания

Информацию можно получить у туроператоров, в территориальных органах Роспотребнадзора, на сайте Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).



✓ Позаботиться о прививках за месяц до поездки

Вакцинироваться от жёлтой лихорадки необходимо при поездках в Центральную и Западную Африку и Южную Америку; от холеры – в Гаити, Конго, Сомали, Бангладеш; от брюшного тифа – в Южную Азию, Центральную и Южную Африку; от японского энцефалита – в Юго-Восточную Азию.



⚠ Также вакцинация является основным способом защиты от вирусного гепатита А на территориях с неблагоприятной санитарно-гигиенической обстановкой.

Причём это далеко не всё – при ухудшении эпидемической обстановки, угрозе вспышки или эпидемии могут потребоваться дополнительные прививки. В ряде случаев вакцинация носит рекомендательный характер, но иногда прививки строго обязательны!

✓ Обеспечить защиту от малярии

Собираясь в эндемичные по малярии страны Африки, Юго-Восточной Азии, Южной Америки, начните профилактический прием противомалярийных препаратов по рекомендации врача. Для защиты от комаров в вашей дорожной аптечке обязательно должны быть репелленты.



✓ Укомплектовать аптечку энтеросорбентом

Острые кишечные инфекции и пищевые отравления – самые частые «болезни отпускников». Обязательно положите в дорожную аптечку энтеросорбент.



✓ Запаситься чистой водой

Водный путь передачи различных инфекций чаще регистрируется в странах с жарким климатом и не самой лучшей гигиенической обстановкой. Пейте только гарантированно безопасную воду (в фабричной упаковке, кипяченую). Не используйте лёд, приготовленный из сырой воды! Употребляйте бутилированную (или кипячёную) воду не только для питья, но и для гигиенических процедур (умывания, чистки зубов и др.).



✓ Не забыть дезинфицирующее средство

ВАЖНО! Обычное мытье рук с мылом является самым эффективным способом защиты от множества инфекционных заболеваний, даже от смертельно опасных. При этом имеет значение не только определённое обеззараживающее действие непосредственно мыла, а также механическое и тепловое действие струи воды. Когда нет возможности помыть руки, используйте дезинфицирующие средства: антибактериальные салфетки, дезинфицирующий гель для рук. В крайнем случае можно использовать любой спиртосодержащий раствор (одеколон, крепкие алкогольные напитки, аптечные настойки).

