

# Советы путешественникам



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

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 (в случае надобности).

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

При выезде в государства, неблагополучные по желтой лихорадке (**страны Африки и Южной Америки**), следует сделать профилактическую прививку против желтой лихорадки (она действительна в течение всей жизни) в учреждении здравоохранения «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г. Минска» (телефон для предварительной консультации и записи: 8-017-374-07-22). 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 \(19 сгр.бү\).](#)

Подтверждение вакцинации против менингококковой инфекции четырехкомпонентной вакциной (А, С, W, Y) является обязательным условием для паломников, совершающих Хадж и Умру в Саудовскую Аравию. Рекомендовано также иметь вакцинацию против гриппа. Подробная информация изложена на сайте Министерства здравоохранения Королевства Саудовская Аравия [в Требованиях и рекомендациях по охране здоровья для путешественников в Саудовскую Аравию для Хаджа и Требованиях и рекомендациях по охране здоровья для путешественников в Саудовскую Аравию для Умры – 1446Н \(2025\)](#). 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 желательнее 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) и оспы обезьян (эндемичные страны Африки), а также других инфекционных и паразитарных заболеваний. В случае укуса, оцарапывания, ослонения 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 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 заграничной поездки обратитесь за медицинской

помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за рубежом.

С более подробной информацией о государствах, неблагополучных по инфекционным заболеваниям, можно ознакомиться [на сайте государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».](#)