

# Памятка по сохранению здоровья для выезжающих в туристические поездки

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА КУОРТОХ?

### ПАМЯТКА ТУРИСТУ

#### • ОПАСНОСТЬ: СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОМЫ УДАР •

##### Как избежать?



Носите одежду из легких и натуральных тканей



Носите головной убор



Смазывают открытые участки кожи кремом от загара



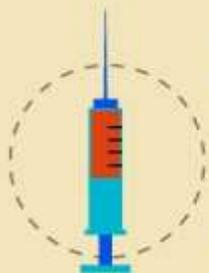
Пейте как можно больше воды



Ограничьте прием алкогольных напитков

#### • ОПАСНОСТЬ: ИНФЕКЦИОННЫЕ И ПАРАЗИТАРНЫЕ БОЛЕЗНИ •

##### Как избежать?



Заблаговременно сделайте прививки от заболеваний, распространенных в регионе



Не трогайте кошек, собак и других животных



Если любое животное вас укусило или оцарапало, тщательно промойте пострадавшую часть тела водой с мылом и обратитесь к врачу, чтобы сделать прививки против бешенства и столбняка



Носите длинную одежду, чтобы избежать контакта с насекомыми



Применяйте репелленты против кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки, мухи, оводы)

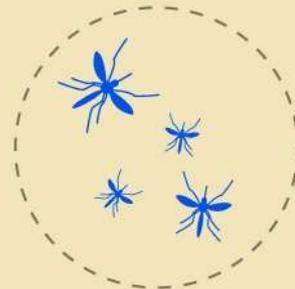
## • ПРОЖИВАНИЕ •



Выбирайте гостиницы, обеспеченные централизованным водоснабжением и канализацией



Сообщайте администрации о наличии в номере комаров, блох, грызунов и требуйте срочных мер по их уничтожению



При скоплении летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов

## • ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ •



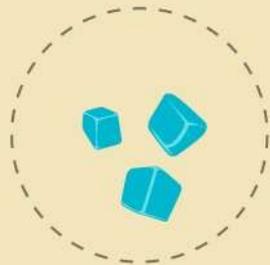
Ешьте только там, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства



Пейте только бутилированную воду, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества



Для мытья фруктов и овощей используйте только кипяченую или бутилированную воду



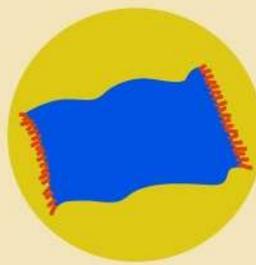
Не покупайте лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли



Не пробуйте на улице продукты традиционной национальной кухни



Купайтесь только в бассейнах и специальных водоемах, около которых оборудована пляжная зона



Не ложитесь на песок без подстилки



Не ходите без обуви



Не покупайте меховые и кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев



Строго соблюдайте правила личной гигиены