

Атор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

Избегайте контакта с животными, в частности с обезьянами, которые могут переносить инфекционные и паразитарные заболевания.

Для защиты от москитов применяйте отпугивающие или уничтожающие средства.

Особое внимание питьевому режиму. Пейте только безопасные напитку – бутилированную или кипяченую воду, соки напитки промышленного производства и гарантированного качества.

Овощи и фрукты мойте кипяченой или бутилированной водой, обдавайте кипятком.

Мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке.

Не следует пробовать незнакомые продукты, покупать еду на рынках и лотках, пробовать угощения, приготовленные местными жителями.

Употребляйте только ту пищу, в качестве которой вы уверены.

Строго соблюдайте правила личной гигиены. Тщательно мойте руки с мылом перед едой и после туалета, по возможности протирайте салфетками с антисептиком.

При купании в водоемах и бассейнах старайтесь не наглотаться воды.

Не рекомендуется лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви.

Если после путешествия возникли лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель с кровавой рвотой, сыпь на коже слизистых, немедленно обратитесь к врачу!