

# Для выезжающих За рубеж

## ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ!

В некоторых странах существует реальная угроза заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, многие из которых характеризуются серьезным поражением жизненно важных органов и систем организма, тяжелым клиническим течением и даже могут привести к смертельному исходу.

**Ответственность за свое здоровье Вы несете, прежде всего, сами!**

**Чтобы поездка не омрачила Ваш отдых,  
ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НАШИМ СОВЕТАМ:**

### **ПРОЖИВАНИЕ**

Выбирайте для проживания только те гостиницы, которые обеспечены централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, грызунов немедленно поставьте в известность администрацию.

### **ПИТАНИЕ**

Не покупайте продукты питания и лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли. Не используйте в пищу продукты национальной кухни сомнительного качества, а также продукты с истекшим сроком годности.

Для мытья овощей и фруктов используйте кипяченую или бутилированную воду.

### **ОТДЫХ**

Купайтесь только в бассейнах и водоемах, где купание разрешено.

Не лежите на пляже без подстилки и не ходите по земле без обуви.

Не участвуйте в проведении экскурсий и других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой.

### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки после возвращения с улицы, перед едой и после посещения туалета.

**Заботьтесь о себе и всегда оставайтесь здоровы!**