

## памятка для путешественников

Отправляясь в поездку, не забывайте о своем здоровье!

Более подробная информация о поездках за границу: [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel) или [www.headinghomehealthy.org](http://www.headinghomehealthy.org)

### Во Время поездки

#### ① Принимайте назначенные лекарства

- ✓ Принимайте все лекарства, которые обычно принимаете дома.
- ✓ Принимайте средства от малярии (если предписано врачом). Все противомалярийные препараты следует начать принимать **до** поездки и принимать в течение определенного времени **после** возвращения:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Нет                   | <input type="checkbox"/> Доксициклин   |
| <input type="checkbox"/> Атоваквон (прогуанил) | <input type="checkbox"/> Мефлохин      |
| <input type="checkbox"/> Хлорохин              | <input type="checkbox"/> Другое: _____ |



#### ② Защитите себя от укусов зверей и насекомых

- ✓ Избегайте укусов насекомых; используйте репеллент, содержащий не менее 20 % ДЭТА.
- ✓ Старайтесь всегда носить рубашки с длинным рукавом, длинные брюки, закрытую обувь и головные уборы.
- ✓ Не прикасайтесь к животным, о которых вы не знаете, даже если они кажутся безопасными.
- ✓ Немедленно обратитесь к врачу, если вас укусило или оцарапало животное.



#### ③ Внимательно относитесь к еде

- ✓ Выбирайте жидкости в запечатанных бутылках, избегайте добавлять лед.
- ✓ Следите, чтобы еда полностью прошла термическую обработку и подавалась горячей.
- ✓ Чаще мойте руки или регулярно используйте дезинфицирующее средство для рук.
- ✓ Если у вас началась диарея с кровью или жаром, примите свой антибиотик для лечения диареи и обратитесь к врачу:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Нет            | <input type="checkbox"/> Азитромицин   |
| <input type="checkbox"/> Ципрофлоксацин | <input type="checkbox"/> Другое: _____ |



#### ④ Безопасность на дорогах

- ✓ Всегда пристегивайте ремень безопасности.
- ✓ При езде на мотоцикле или велосипеде надевайте шлем.
- ✓ Внимательно смотрите в обе стороны.
- ✓ Избегайте переполненных автобусов и автомобилей.
- ✓ Избегайте ночных поездок по незнакомым дорогам.



### ПОСЛЕ ПОЕЗДКИ

- ✓ Обратитесь к врачу, если во время поездки или после возвращения у вас возник жар.
- ✓ Оставайтесь под наблюдением врача, если во время поездки вы перенесли серьезную травму или заболевание.

### ЗАМЕТКИ ВРАЧА:

---



---



---