

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА КУРОРТАХ?

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

• ОПАСНОСТЬ: СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОЙ УДАР •

Как избежать?



Носите одежду из легких и натуральных тканей

Носите головной убор

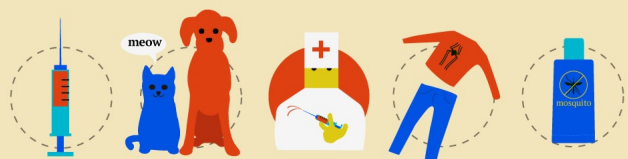
Смазывайте открытые участки кожи кремом от загара

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, 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 засечивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов

• ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ •

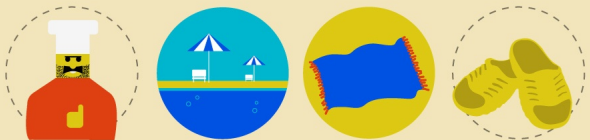


Ешьте только там, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства

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

~~Содержание~~