

Что делать при сильной жаре?

Температура воздуха летом может быть высокой, поэтому остерегайтесь солнечного удара и обезвоживания!

- Пейте больше жидкостей (но не алкоголь) независимо от того, где проводите время.
- Не пейте много жидкости с содержанием кофеина, алкоголя или с большим содержанием сахара, т.к. они вызывают большую потерю жидкости в организме.
- Носите легкую и свободную одежду светлых цветов.
- НИКОГДА никого не оставляйте в закрытом, поставленном на стоянку транспортном средстве.

Если вас укусит клещ?

- Необходимо обратиться за медицинской помощью к любому медицинскому работнику (в России первичная медицинская помощь бесплатная).
- Если клеща удалили самостоятельно (осторожно, с помощью нитей или пинцета), обратиться в медицинский пункт для лабораторного исследования клеша.

Если вас укусило животное?

Редко, укусы животных могут привести к заболеванию бешенством – опасная для жизни инфекция. Риск бешенства выше для лиц, занимающихся активным отдыхом или работающих среди животных, т.к. оно передается человеку через слону зараженных животных.

- Следует избегать тесного контакта с дикими животными, бродячими собаками и кошками. В случае опасного контакта, как-то: укус или попадание слону на открытую рану лицам, совершающим поездку, необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Риск завоза инфекции в Российскую Федерацию с мест, где происходят события, имеющие международное значение

С мая 2018 г. продолжается вспышка болезни, вызванной вирусом Эбола, в Демократической Республике Конго (ДРК). Поскольку ДРК не принимает участие в Чемпионате мира ФИФА 2018 г., а другие страны не информировали об инфекциях, связанных с этой вспышкой, риск завоза вируса Эбола в Российскую Федерацию считается низким.

Табак, алкоголь и безопасность дорожного движения

Международные массовые мероприятия часто ассоциируются с поведением повышенного риска, связанного с курением, потреблением алкоголя и других наркотиков.

В Российской Федерации действует полный запрет на курение на рабочих местах внутри помещений, в общественных местах и на общественном транспорте, включая поезда дальнего следования.

Дорожно-транспортные происшествия и травмы, полученные в результате автомобильных аварий, являются ведущими причинами смертности среди лиц в возрасте до 55 лет. Аккуратно ведите машину; не садитесь за руль после приема алкоголя. Соблюдайте ограничения скорости и всегда пристегивайтесь ремнем безопасности.

Полезные ссылки

- <http://www.who.int/topics/travel/en/>
- <http://www.who.int/ith/en/>
- http://www.who.int/foodsafety/publications/travellers_en
- <https://www.fifa.com/worldcup/>
- <http://www.rospotrebnadzor.ru/>
- <https://kidshealth.org/en/parents/rabies.html>

Бесплатная горячая линия

+7-800-555-49-43

Ответы на вопросы связанные со здоровьем, на русском или английском языках, можно получить, набрав вышеуказанный номер Роспотребнадзора.

Рекомендации в отношении охраны здоровья для лиц, совершающих поездку на Чемпионат мира по футболу FIFA 2018 года, Российской Федерации

21-й Чемпионат мира Международной федерации футбола (ФИФА) пройдет с 14 июня по 15 июля 2018 г. в 11 городах Российской Федерации:

Волгоград, Екатеринбург, Калининград, Казань, Москва, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Самара, Саранск, Сочи.

Меры защиты, обеспечение безопасности и другие риски для здоровья

Если лица, совершающие поездку, нуждаются в приеме лекарств, подготовьте и имейте при себе аптечку с нужными вам препаратами.

Убедитесь, что ваш страховой полис покрывает медицинскую помощь в Российской Федерации. Если нет, расширьте его применение или приобретите страховой полис для выезжающих за рубеж.

Удостоверьтесь, что ваш страховой полис покрывает медицинскую транспортировку в случае возникновения такой необходимости.

После прибытия на стадионы и фан-зоны определите местонахождение ближайших аварийных выходов и медицинских пунктов.

В случае чрезвычайного происшествия скорая медицинская помощь будет оказываться Российской Федерацией бесплатно.

Перед отъездом

В целом санитарно-эпидемиологическая ситуация в Российской Федерации оценивается нами как стабильная. Вместе с тем, необходимо знать необходимые меры профилактики.

Прививки

Не существует обязательных требований к вакцинации для поездок в Российскую Федерацию; Однако лица, совершающие поездку, должны быть привиты, согласно национальному календарю иммунизации, который определяется каждой страной самостоятельно.

Следует уделить внимание защите от **кори**, поскольку вспышка болезни зачастую происходит во время массовых мероприятий.

В зависимости от маршрута поездки можно рассмотреть необходимость дополнительных вакцин для некоторых лиц, совершающих поездку; непривитым лицам нужно следовать рекомендациям их стран в отношении таких вакцин.

- Гепатит А:** Заражение гепатитом А обычно происходит через пищу и воду, но в последние годы во многих европейских странах крупные вспышки происходили в результате передачи половым путем, особенно среди мужчин, имеющих секс с мужчинами. Лица, совершающие поездку, должны соблюдать гигиену питания и воды и заниматься только безопасным сексом. Воспользуйтесь вакцинацией в случае высокого риска передачи половым путем.
- Гепатит В:** Риск заражения гепатитом В скорее всего низкий, за исключением лиц с поведением высокой степени риска, как то: незащищенный секс, нанесение татуировок и употребление инъекционных наркотиков.

Трансмиссивные болезни

На территории Российской Федерации имеются эндемичные районы, где можно обнаружить болезни, передаваемые переносчиками инфекции, в основном клещами и комарами.

Лицам, совершающим поездки, следует принять следующие индивидуальные меры предосторожности для предотвращения укусов насекомыми, особенно по вечерам или на природе:

- Носите одежду с длинными рукавами
- используйте репелленты на открытых участках кожи или на одежде и в строгом соответствии с инструкциями на этикетке, особенно в отношении продолжительности защиты и сроков повторного применения;
- при одновременном использовании репеллента и солнцезащитного крема сначала нанесите крем, потом репеллент.

Инфекции, передающиеся половым путем

Риску заражения ВИЧ, сифилисом, гонореей, хламидиозом, герпесом, вирусом гепатита В, гепатита С и иными инфекциями, передающимися половым путем, преимущественно подвержены лица, практикующие рискованное половое поведение, такое как: незащищенный секс, особенно с работниками секс-индустрии, мужчины, имеющие секс с мужчинами, и употребление инъекционных наркотиков. Таким лицам рекомендуется обезопасить свое сексуальное поведение за счет постоянного и правильного использования презервативов.

Сезонный грипп и заболевания дыхательных путей

Несмотря на то, что в летние месяцы в Российской Федерации заболевания дыхательных путей возникают не так часто, если у вас тяжелое острое респираторное заболевание, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.

Лицам, совершающим поездку, рекомендуется соблюдать общие правила личной гигиены, часто мыть руки.

Безопасность питания и питья

Поскольку при массовых мероприятиях часто возникают желудочно-кишечные инфекции, примите меры во избежание заболевания, вызванного небезопасным питанием и питьем.

Лицам, совершающим поездки, следует:

- часто мыть руки, особенно перед обработкой и употреблением пищи; убедиться, что еда приготовлена надлежащим образом и является горячей перед употреблением;
- избегать неприготовленной пищи, кроме фруктов и овощей, которые можно очистить от кожуры;
- избегать еды в буфетах, на рынках, в ресторанах и у уличных торговцев, если она не поддерживается в горячем состоянии или не помещена в холодильник/на лед;

Для питья предпочтительно используйте бутилированную воду.

Что делать ... при диарее?

Диарея является наиболее распространенной проблемой для здоровья лиц, совершающих поездки. Оно может сопровождаться тошнотой, рвотой, спазмами живота и лихорадкой. Заражение часто происходит в связи с употреблением загрязненной пищи или воды.

В случае возникновения симптомов кишечной инфекции, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.