

## Памятка

### Рекомендации жителям Кузбасса, планирующим отдых за рубежом.

В связи с неблагоприятной ситуацией по новой коронавирусной инфекции в мире, Управление Роспотребнадзора по Кемеровской области-Кузбассу (далее – Управление) рекомендует гражданам Российской Федерации, проживающим и временно находящимся в Кемеровской области - Кузбассе, воздержаться от поездок за пределы Российской Федерации.

В воздушных пунктах пропускa через государственную границу Российской Федерации на территории Кемеровской области-Кузбасса Управлением проводится усиленный двойной контроль прибывающих из неблагоприятных регионов лиц с использованием стационарного и переносного тепловизионного оборудования. Организован и проводится комплекс противоэпидемических и профилактических мероприятий: медицинское наблюдение за прибывающими, их анкетирование и передача под медицинское наблюдение по месту жительства. Все лица с симптомами острых респираторных инфекций (ОРВИ), прибывшие из неблагоприятных стран, изолированы, госпитализированы и обследованы лабораторно на весь перечень возможных возбудителей ОРВИ, включая новую коронавирусную инфекцию.

Постановлением Роспотребнадзора с 07.07.2021 изменены правила въезда вакцинированных и переболевших коронавирусом россиян.

По новым правилам, в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.07.2021 № 17 «О внесении изменений в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019», при въезде в страну российским гражданам лабораторное исследование на COVID-19 методом ПЦР нужно сдать только один раз в течении трех календарных дней со дня прибытия на территорию Российской Федерации. До получения результатов лабораторного исследования на COVID-19 соблюдать режим изоляции по месту жительства (пребывания).

А тем путешественникам, которые прошли полный курс вакцинации против коронавирусной инфекции в течении последних 12 месяцев или переболевших в последние 6 месяцев лабораторное исследование на COVID-19 методом ПЦР, не требуется.

Сведения о лабораторном исследовании на COVID-19 методом ПЦР, перенесенном заболевании или вакцинации в обязательном порядке размещаются на Едином портале государственных (далее – ЕПГУ) заполнив форму «Предоставление сведений о результатах теста на новую коронавирусную инфекцию для прибывающих на территорию Российской Федерации».

Сведения о перенесенном заболевании или вакцинации от новой коронавирусной инфекции размещаются в электронном виде на ЕПГУ на основании сведений, полученных из единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения.

В случае появления любого ухудшения состояния здоровья в течение четырнадцати календарных дней со дня прибытия на территорию Российской Федерации незамедлительно обращаться за медицинской помощью по месту жительства (пребывания) без посещения медицинских организаций.

Требования постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019» распространяются на всех лиц, прибывших из-за рубежа на территорию Российской Федерации, независимо от возраста.

Если Вы все таки решили отправиться в зарубежные страны следует учитывать, насколько состояние Вашего здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приёма лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней.

Для этого необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача тем, кто страдает от хронических заболеваний, беременным женщинам, а также тем, кто планирует отправиться в путешествие с малолетними детьми.

Перед поездкой необходимо пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку по правилам безопасности и поведения в той стране, куда вы планируете поехать.

Если вы планируете посетить страны, неблагоприятные:

- по жёлтой лихорадке, обязательно необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против жёлтой лихорадки.

- по малярии, стоит посетить врача и получить рекомендации о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

Во многих тёплых странах распространены такие опасные заболевания, как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция. От всех этих заболеваний также можно сделать профилактические прививки.

Перед поездкой обязательно сформируйте аптечку первой помощи, которая поможет при лёгких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств в незнакомой стране и избавит от проблем общения на иностранном языке. Аптечку стоит всегда держать при себе.

Люди, приезжающие на отдых в страны с жарким и непривычным климатом, нуждаются в адаптации. Поэтому, планируя поездку, заложите пару дней на акклиматизацию, особенно если вы собираетесь отдыхать с ребёнком.

Повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья.

Во избежание вышеуказанных последствий рекомендуется соблюдать ряд простых, но эффективных профилактических мер:

1. Ограничить пребывание на улице в период максимально высокой температуры воздуха, снизить физические нагрузки до минимума.