

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА КУРОРТАХ?

## ПАМЯТКА ТУРИСТУ

### • ОПАСНОСТЬ: СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР •

#### Как избежать?



Носите одежду из легких и натуральных тканей



Носите головной убор



Смазывайте открытые участки кожи кремом от загара



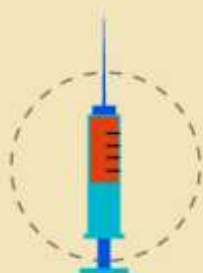
Пейте как можно больше воды



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, мухи, 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 засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов

### • ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ •