



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



КИТАЙ ИНФОРМАЦИЯ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Современный Китай носит название Китайская Народная Республика (КНР). Страна занимает 1-е место по численности населения, которая составляет 1,3 млрд. человек. Это примерно четверть населения всего мира. Китай находится в восточной части Евразийского материка на западном побережье крупнейшего в мире Тихого океана.

Китай занимает площадь около 9,6 млн. кв. км, что составляет 6,5% площади земного шара. По размерам Китай уступает лишь России и Канаде.

Протяженность сухопутной границы составляет - 22 тысячи километров, а береговой линии - 18 тысяч километров. КНР омывается Бохайским заливом, Жёлтым, Восточно-Китайским и Южно-Китайским морями. В прибрежной зоне насчитывается более 5 тысяч островов, среди которых самые крупные - Тайвань и тропический остров Хайнань.

Китай граничит с Кореей на северо-востоке, с Россией и Монголией на севере, с Казахстаном и Киргизстаном на западе, с Афганистаном, Пакистаном, Непалом, Бутаном и Индией - на юго-западе, с Бирмой, Лаосом и Вьетнамом - на юге. На востоке и юго-востоке Китай имеет морские границы с Японией, Филиппинами, Малайзией, Брунеем и Индонезией.

Территория страны делится на две части, отличающиеся целым комплексом как природных, так и исторических особенностей. Истории летописи Китая более 5 тысяч лет. Древнему Китаю принадлежат 4 великих изобретения: бумага, книгопечатание, компас и порох. Страна изобилует историческими и культурными достопримечательностями. Здесь насчитывается 119 известных живописных зон государственного уровня, 21 объект из которых вошёл в 'Список культурного и мирового наследия'. По этому показателю Китай занимает четвёртое место в мире.

ПОЛИТИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО

Коммунистический режим. Высший орган государственной законодательной власти - Всекитайское Собрание Народных Представителей (ВСНП). Высшее должностное лицо в государстве - Председатель КНР.

Исполнительная власть - Государственный совет, возглавляемый Премьер-министром.

АДМИНИСТРАТИВНОЕ ДЕЛЕНИЕ

В Китае принято трёхступенчатое административное деление: провинция, уезд и волость.

КНР делится на 23 провинции, 5 автономных районов, 4 города центрального подчинения (Пекин, Шанхай, Тяньцзинь и Чунцин) и 2 специальных административных района - Сянган (Гонконг) и Аомынь (Макао).

Столица КНР - город Пекин (Beijing). Район Сянган, который был захвачен Англией, вернулся в лоно родины 1 июля 1997 г. Аомэнь, захваченный Португалией, вернулся в лоно Родины 20 декабря 1999 г.

КЛИМАТ

Значительная часть территории Китая лежит в зоне умеренного климата, южная часть - в тропиках и субтропиках, северные районы прилегают к зоне континентального климата.

Идеальное время для поездок в Китай - поздняя весна, особенно май, или осень, с сентября по октябрь, а на юге ноябрь-декабрь.

Средняя температура в северных районах зимой около -7 гр.С (не редкость и -20 гр.С), летом около +22 гр.С и достаточно сухо. В центральной части Китая зимой от 0 гр.С до -5 гр.С, летом - около +20 гр.С). В южных районах зимой от +6 гр.С до +15 гр.С, летом - выше +25 гр.С.

На остров Хайнань можно ездить круглый год. Среднегодовая температура на острове +28 гр.С, температура морской воды +25.6 гр.С.

ВРЕМЯ

Китай расположен в пяти часовых поясах, но вся страна живет по пекинскому времени. В западных районах солнце восходит на четыре часа позже, нежели в восточных. ЯЗЫК

Официальный язык - китайский. Общепринятая письменность - китайская иероглифика. Иероглифы существуют более 6000 лет и используются в самом Китае, на Тайване, в Гонконге и Сингапуре. В Гонконге английский язык остаётся одним из двух официальных, все надписи продублированы.

РЕЛИГИЯ

Официально все население считается атеистами, однако многие, следуя традициям, практикуют различные религии. Главными являются даосизм, буддизм, конфуцианство, ислам, христианство.

ВАЛЮТА

Китайская валюта женьминьби (RMB), исчисляется в юанях. 1 юань (Yuan) равен 10 цзяо (jiao) и 100 фэням (fen). В обращении находятся банкноты в 100, 50, 10, 5 и 1 юань, а также 50 и 10 фэней, и монеты в 1, 2 и 5 фэней, и довольно редко монета в 1 юань. 1 доллар США = 8 юань.

Курс юаня устанавливается государством. Обмен иностранной валюты производится в отделениях китайского банка, которые имеются во всех аэропортах, гостиницах и крупных магазинах. В пределах КНР обращение и расчет в иностранной валюте запрещены.

Внимание! Будьте аккуратны при расчетах за покупки вне государственных магазинов! Проверяйте купюры -



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



возможна подмена бумажных юаней бумажными цзяо (которые немного меньше по размеру). Обмен на рынках и улицах не рекомендуется из-за повышенной степени риска подмены купюр.

В крупных городах к оплате широко применяются кредитные карты: VISA, AMERICAN EXPRESS, MASTER CARD, DINER'S CLUB и др.

Если за время пребывания в Китае вы полностью не израсходовали имеющиеся в Вашем распоряжении RMB Вы можете обменять их обратно на наличность в нужной вам валюте, предъявив справку об обмене иностранной валюты на RMB, которая сохраняет свое действие в течении 6 месяцев.

ТАМОЖЕННЫЕ ПРАВИЛА

- Ввоз национальной валюты ограничен суммой в 25000 RMB.
- Ввоз и вывоз иностранной валюты не ограничен.
- Разрешен беспошлинный ввоз сигарет - 400 шт., спиртных напитков - не более 1,5 л.
- Разрешен ввоз бытовых электроприборов и других предметов обихода - по 1 предмету каждого наименования при условии их гарантированного вывоза.
- Разрешен ввоз ювелирных изделий в пределах личных потребностей.
- Запрещен ввоз оружия, наркотиков, ядов, взрывчатых веществ.
- Запрещен вывоз ценных предметов и произведений искусства без подтверждающего их покупку товарного чека.

ТРАНСПОРТ

Основные средства передвижения - велосипед, автобус, троллейбус и такси.

В крупных городах - Пекине, Шанхае, Гуанчжоу есть метро (только две линии, работает с 5:30 до 23:00), автобусы и троллейбусы (работают с 5:00-5:30 до 22:00-23:00).

Страна перекрыта сетью автодорог, а в равнинных районах автодороги доходят до каждого поселкового центра.

Так же есть маршрутные такси, обслуживающие районы скопления туристов и ж/д вокзалы. Такси - самый комфортный способ передвижения в городе. На крыше автомобиля имеется табличка 'TAXI', а на стекле проставлена оплата за 1 км пути. Оплата производится по показаниям счетчика. В ночное время и за городской чертой тариф может быть повышен. Иногда за проезд по некоторым улицам взимается дополнительная плата.

Международные права в Китае недействительны - аренда автомобиля возможна только с водителем.

Для перемещения на короткие расстояния можно воспользоваться вело- и обычными рикшами, стоимость проезда на которых зависит от веса пассажира и расстояния. Велорикша - экзотический вид передвижения.

Довольно дорогое удовольствие, договариваться о цене желательно до поездки.

Можно арендовать автомобиль, но только с водителем. Международные права в Китае недействительны.

Поймать частника в Китае невозможно: частный извоз запрещен как явление.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед поездкой в страну вакцинация и прививки не требуются. Санэпидстанции Китая централизованно и жестко контролируют эпидемиологическую ситуацию в стране.

Иностранцу в Китае всегда следует иметь при себе визитку гостиницы с надписью по-китайски или карточку со своими данными, заполненную любым китайцем-переводчиком. Её необходимо предъявить местным жителям в том случае, если турист потерялся в хитросплетении улиц. Те все поймут и выведут блудного белого человека на верную дорогу.

Обязательно надо пользоваться сейфом для хранения документов, денег и ценностей. Если сейф находится в номере, следует уточнить, платное пользование им или нет.

ВОДОСНАБЖЕНИЕ

В водопроводной сети подаётся вода, непригодная для питья в сыром виде. Во всех китайских отелях предусмотрены фонтаны с кипячёной водой. Кроме того, повсеместно можно купить минеральную воду.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

В Китае применяются электроисточники двух видов: 110 и 220 вольт. Если вилка имеющегося у Вас электроприбора не подходит к розетке, то Вы можете попросить переходник у обслуживающего персонала гостиницы.

СВЯЗЬ

Для звонков в Россию необходимо набрать 007 (код России) + код города + нужный Вам номер телефона.

Звонить лучше всего с телефонного аппарата по карточке, которую можно приобрести у портье (это на 25-30 % дешевле, чем звонить из номера)

ГОСТИНИЦЫ

При оформлении выезда из отеля турист оплачивает все свои счета: телефонные переговоры, пользование мини баром. При звонках из номера обычно берется минимальная оплата за 3 мин. Обратите внимание на то, что при оплате счетов в гостинице с Вас взимается еще 10-18% от общей суммы за сервисные услуги.

КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Китайская кухня по праву пользуется всемирной известностью, но с некоторыми оговорками. Собственно говоря, единой китайской кухни не существует, ибо разнообразие ее блюд и рецептов не уступает разнообразию ландшафтов Китая и темпераментов его жителей. И тем не менее в ней есть что-то общее. Практически везде в Китае продукты перед приготовлением режут на мелкие кусочки, варят или недолго тушат, часто - в кипящем масле. Котлы и жаровни ставят прямо на огонь, измельчив продукты, чтобы те быстрее сварились или



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



поджарились.

Фирменное блюдо в Пекине - утка по-пекински. Особенно острыми блюдами славится кухня юго-западной провинции Сычуань. Стручки чилийского и Сычуаньского перца, что называется, пробирают до слез. Китайский стол невозможно представить себе без чая. Чай успокаивающе действует на желудок, утоляет жажду и улучшает пищеварение. Вином китайцы обычно называют крепкие настойки, возбуждающие пищеварение. Славится, а потому и дорого стоит, маотай - сорговая водка из провинции Гуйчжоу. Китайцы усаживают гостей за круглый стол, на стол подаются бесчисленные блюда и каждое надо хотя бы попробовать. Все тарелки ставятся в центр стола и каждый берет себе, что хочет.

МАГАЗИНЫ

Время работы магазинов с 08.00 (09.00) до 20.00 (22.00)

Внимание! Единица веса в Китае - 1 цзинь = 0,5 кг, цену продукта Вам сообщат именно за 1 цзинь.

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- настоятельно рекомендуется соблюдать правила личной гигиены, как можно чаще мыть руки, не употреблять пищу на улице, не пить воду из-под крана

- не оставлять детей и личные вещи без присмотра

- быть внимательным при расчетах за покупки и при обмене денег, хранить деньги и документы в сейфах отелей

- не провоцировать конфликтные ситуации

- соблюдать осторожность на аттракционах

- В сложных ситуациях необходимо обратиться к представителю принимающей стороны или в посольство.

Дежурный в Российском посольстве работает круглосуточно

- В Гонконге за курение в общественных зданиях (аэропорт, магазины, метро) взимается штраф в размере 5000 HK\$.

НУЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Посольство в КНР в Москве: ул. Дружбы, 6

Консульский отдел:

т. (095) 143-15-43,

ф. (095) 956-11-69

Посольство РФ в Пекине:

т. (10) 6-532-2051, 6-532-1281

консульский отдел т. (10) 6- 532-1267

Генеральное консульство России в Шанхае:

т. (21) 6-306-9982, 6-324-2682, 6-324-8383

В Китае:

Телефонный код Пекина - 10, Шанхая - 21, Гуанчжоу - 20

Международная справочная служба (на английском языке): т.115

Полиция и служба спасения: т. 110

Пожарная служба: т. 119

Скорая помощь: т. 120

Дорожная полиция: т. 122

Справочная: т. 114

Служба информации для иностранцев в критических ситуациях:

- в Шанхае (21) 6-439-0630

- в Гуанчжоу (20) 8-667-7422

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Культ еды - важная часть культуры страны. Утром обязательный завтрак, а в 12 часов весь Пекин обедает - с 12.00 до 14.00 беспокоить китайцев не рекомендуется. Традиционно китайский обед накрывается за круглым столом, в центре которого устанавливается плоский круг на вращающейся подставке. Пища подается на больших тарелках и перекладывается в необходимом количестве на маленькие тарелки самим гостем. Вначале подаются холодные закуски, затем - горячие блюда и лишь после них - так называемые основные блюда ('чжуши'). В конце трапезы подается суп или бульон. Десерта, как такового, нет - фрукты и сладости на протяжении всей трапезы находятся на столе и зачастую даже используются в основном блюде.

Практически все блюда полагается брать палочками. После окончания трапезы нельзя оставлять палочки воткнутыми в пищу и тем более - торчащими из чашки. Размер порций обычно достаточно велик, поэтому рекомендуется заказывать одну на несколько человек. Грязная скатерть после гостей считается признаком того, что угощение понравилось. Нельзя направлять на человека носик чайника. Рыба направляется головой на самого уважаемого. Из-за непривычной пищи часты расстройства желудка, поэтому рекомендуется иметь при себе медпрепараты 'желудочного класса'.

Фото- и видеосъемка в храмах и музеях запрещена. В некоторых местах съемка разрешена только за дополнительную плату. Фотографировать государственные учреждения и стратегические объекты (даже мосты и плотины) не рекомендуется. Вход на территорию вокзалов жестко контролируется и без билета внутрь не пускают.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Небезопасно самостоятельное посещение некоторых районов у границы с Лаосом и Мьянмой, а также района Тибета, для посещения которого необходима специальная виза. Тибет удобнее всего посетить с группой по заранее оговоренному маршруту.

При себе всегда следует иметь визитку гостиницы с надписью по-китайски или заполненные любым китайцем (переводчиком) свои данные. Это позволит не заблудиться в хитросплетении местных улиц и всегда пояснить местным жителям, что вы иностранец, так как из-за сложности языка запомнить даже десяток местных слов проблематично. Признаком уважения считается брать и подавать что-либо обеими руками.

Чаевые официально запрещены, но все же принято оставлять их из расчета в среднем 5-10% от стоимости услуги. Торговаться можно и нужно в большинстве частных магазинов, на уличных лотках и даже в некоторых гостиницах, причем искусство торга зачастую важнее для продавца, чем его результат, поэтому чем лучше торгуется покупатель, тем больше у него шансов на хорошие скидки. Если 'языковой барьер' не позволяет торговаться, то можно воспользоваться калькулятором, на котором поочередно набирают цифры, или листком бумаги и ручкой. На уличных рынках Пекина стоит быть настороже - некоторые продавцы не прочь обмануть иностранца, а в суете и толчее узких торговых рядов часто орудуют карманники. Часто вместо килограмма используется китайская единица веса 'жин' ('дзин'), равная около 0,5 кг. В больших универмагах покупка часто сопровождается оформлением большого количества бумаг и чеков, поэтому стоит заранее ознакомиться с правилами покупок.

Китайские таможенники запрещают к ввозу в страну любые неконсервированные продукты питания, животных и растения без соответствующих сертификатов и, конечно, наркотики, оружие и порнографию. Дорогостоящие предметы (видеокамеру, фотоаппарат и т.п.) при въезде в Китай желательно вписать в декларацию, иначе не исключены попытки таможенников взять с Вас пошлину при возвращении.

Если Вы купили в Китае что-то дорогостоящее, обязательно сохраните чеки для предъявления при вывозе. Товар, стоимостью более 2000 \$, облагается пошлиной - 30% от стоимости, превышающей 2000\$. Ввозить в РФ товар беспошлинно товар на эту сумму Вы можете не чаще, чем 1 раз в неделю. Если Вы ввозите в Китай крупную партию валюты, не будучи уверены, что истратите её полностью, обязательно заставьте китайского таможенника выдать вам декларацию и вписать в неё всю ввозимую валюту. В противном случае при выезде из Китая ваши деньги конфискуют.

Пошлины в аэропортах: Чтобы пройти на посадку, вам необходимо заплатить так называемый сбор на реконструкцию аэропорта. Для внутренних рейсов - 50 юаней, международных - 90 юаней.

При оформлении визы медицинский страховой полис на период поездки не требуется, однако при желании его можно оформить. Полис, как правило, не предусматривает лечения хронических заболеваний и стоматологической помощи.

Медицинские услуги в КНР оплачиваются наличными. А по возвращении в Россию турист получает компенсацию от страховой компании при предъявлении счетов в соответствии с договором. Медицинская помощь: В Пекине не возникает никаких проблем с оказанием медпомощи иностранным туристам. В любом отеле вам сообщат координаты врача, получившего европейское медицинское образование. Пригласите переводчика, чтобы он перевел вам и диагноз, и предписание врача, и названия препаратов.

Наиболее часто употребляемые вами лекарства лучше захватить с собой. В аптеках вас ждет причудливое сочетание препаратов: лекарственные травы, традиционные китайские снадобья наряду с европейскими медикаментами. Лечение и лекарства для туристов - платные, и расплачиваться обычно приходится наличными.

В особых случаях лучше обращаться в посольство РФ в Пекине, где вам окажут медицинскую помощь. Beijing Union Hospital 6/5296114, Beijing Hospital 6/5132266, International Medical Center 6/4651561.

В гостиницах, во избежание конфликта с администрацией, рекомендуется придерживаться установленных там правил.

Если в Вашем номере нет сейфа, вы можете сдать документы и ценные вещи на хранение дежурному администратору. Если носите все деньги с собой - будьте осторожны. В Китае, особенно в людных местах, развито мелкое воровство. Российский паспорт тоже представляет известную ценность, поскольку существует проблема нелегальной миграции китайцев в Россию и дальше на Запад. Потеряв паспорт, тут же обратитесь в посольство или консульство.

Если Вы мужчина, на улице возле гостиницы вам могут предложить 'массаж'. Будьте осторожны - часты случаи шантажа и вымогательства. Проституция в Китае - занятие нелегальное.

Пить воду из крана не рекомендуется. В любой гостинице в номере будет либо термос с кипятком, либо электрический чайник. Повсеместно продается минеральная вода в пластиковых бутылках.

Зайдя в ночной клуб с увеселительной программой (в первую очередь это касается Гонконга), ознакомиться сначала с ценами в меню. Иначе вы можете быть неприятно удивлены, когда за стакан пива с вас потребуют стоимость плотного ужина.

В Китае существует проблема мелкого воровства. В случае возникновения конфликтной ситуации не нужно вступать в конфликт. Спокойно говорите 'Будун' ('не понимаю') - Вас оставят в покое.

А в целом имейте в виду, что китайцы в подавляющем большинстве относятся к иностранцам с симпатией и дружелюбием, на улицах городов на вас могут не обращать особого внимания, но охотно придут на помощь. Лишь в отдельных редко посещаемых туристами местах вы станете объектом неназойливого любопытства. Ведите себя естественно, почаще улыбайтесь - и все будет в порядке.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Индивидуальная аптечка

Средства от головной боли – анальгин, цитрамон, спазмалгон.
препараты против диареи – имодиум, энтеросептол, фуразолидон.
противомалярийные препараты – мефлохин или хлорохин с прогуанилом или диксицилин.
Препараты при повышенной температуре тела – ацетилсалициловая кислота (аспирин).
Противоаллергические средства – тавегил, супрастин, диазолин.
Сердечные средства – валидол, валокардин.
Успокаивающие – настойка валерианы.
Антисептические средства – борная кислота, йод, бриллиантовый зеленый, перманганат калия.
Бактерициды для обеззараживания воды – гидрохлорназон, аквасепт, аква табс.
Вазелин.
Репелленты (препараты отпугивающие насекомых) в виде мазей и аэрозолей.
Раствор аммиака (нашатырный спирт).
Натрия гидрокарбонат (питьевая сода).
противогрибковые средства.
Ножницы, пинцет, вата, бинт, лейкопластырь (обычный и бактерицидный).



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



ПАМЯТКАЯ ДЛЯ ВЫЕЗЖАЮЩИХ ЗА РУБЕЖ

ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Перед тем, как отправиться в путешествие, Вам следует подумать, насколько состояние Вашего здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней.

Для этого Вам необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми.

Перед поездкой Вы должны обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить настоящую памятку.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке, Вы должны сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки. (приложение 1).

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

В связи с регистрацией в зарубежных странах таких инфекционных болезней как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция, Вы можете сделать профилактические прививки против указанных инфекций по своему желанию в коммерческих медицинских Центрах или в Центральном прививочном пункте г. Москвы.

Перед поездкой сформируйте и имейте при себе аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, сэкономит Ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Аптечка первой помощи: болеутоляющие средства; сердечно-сосудистые средства; средства от несварения желудка; желчегонные препараты против укачивания в транспорте; средства от укусов насекомых; перевязочный материал (бинты, ватные шарики); водонепроницаемый лейкопластырь; одноразовые шприцы; барьерные контрацептивы; раствор для контактных линз, если Вы их носите; глазные капли; солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце.

ПРЕБЫВАНИЕ В ЗАРУБЕЖНОЙ СТРАНЕ

Во время путешествия, Вам необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с тропическим и субтропическим климатом.

Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Не трогайте кошек, собак и других животных! Это опасно практически во всех странах.

Если Вы при контакте с животным получили укус, оцарапывание или просто ослюение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом. Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

Другую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям Вашего здоровья.

Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний.

Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, одевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты. В вечернее и ночное время надо пользоваться электрическим фонариком, даже в городах.

ПРАВИЛА ПРОЖИВАНИЯ

Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия поголов над кроватью и электрофумигаторов.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



ПИТАНИЕ

Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Для питья должна использоваться только бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества.

Для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду.

Запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, а также использование в пищу продуктов традиционной национальной кухни, продуктов с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЫХА

Запрещается организация и проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах не обозначенных официальной программой.

Купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах. Запрещается лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви.

Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев. Строго соблюдайте правила личной гигиены.

ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!

При выезде в зарубежные страны Вам необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма, и могут привести к смертельному исходу.

ХОЛЕРА

Холера – особо опасная острая инфекционная болезнь, характеризующаяся сильнейшим обезвоживанием организма, которое при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу.

Инкубационный (скрытый) период заболевания, от момента инфицирования до появления первых клинических признаков, составляет от нескольких часов до 5 дней.

Возбудители холеры проникают в организм человека при употреблении инфицированных продуктов питания и воды. Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются термической обработке.

Заражение может произойти также во время купания в случайных водоемах.

Характерные признаки холеры – многократный жидкий стул и рвота, что приводит к обезвоживанию организма. При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

ОПАСНЫЕ ВИРУСНЫЕ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЕ ЛИХОРАДКИ

При выезде в страны Африканского и Южно-Американского континентов можно заразиться опасными вирусными геморрагическими лихорадками, к которым относятся желтая лихорадка, лихорадки Эбола, Ласса и Марбург.

ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА

Желтая лихорадка передается комарами рода "Египти", заразиться которой можно как в природных условиях, так и в городах.

Инкубационный период, от момента заражения до первых признаков заболевания, составляет от 3 до 6 дней.

Заболевание характеризуется высокой лихорадкой, геморрагической сыпью, поражением почек, печени, с развитием желтухи и острой почечной недостаточности. Течение болезни крайне тяжелое и в большинстве случаев имеет смертельный исход.

При выезде в страны Южно-Американского и Африканского континентов, где требуется обязательное проведение профилактических прививок, являющихся единственной мерой предупреждения этого опасного заболевания, необходимо получить однократную прививку, которая проводится не позднее, чем за 10 дней до выезда, иммунитет сохраняется в течение 10 лет, после чего проводится повторная прививка.

Без международного свидетельства о вакцинации против желтой лихорадки выезд в неблагополучные страны запрещается.

ЛИХОРАДКИ ЭБОЛА, ЛАССА, МАРБУРГ

Природно-очаговые инфекционные болезни, источниками возбудителей которых являются животные и грызуны, а также больной человек. Данные лихорадки относятся к тяжелым вирусным заболеваниям с почти одинаковой клинической картиной, характеризующейся высокой температурой, геморрагической сыпью, кровотечениями из носа, десен, появлением крови в стуле и рвотных массах, головными болями, общей слабостью, болями в грудной клетке и желудке.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Инкубационный период при всех лихорадках составляет от 3 до 17 дней.

ПАЗАРИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Широкое распространение в тропических и субтропических странах имеют опасные для здоровья и другие паразитарные заболевания, заражение которыми возможно через фрукты, овощи и зелень, мясо, рыбу и продукты моря. Личинками некоторых глистов можно также заразиться при контакте с почвой и купании в пресных водоемах через неповрежденную кожу, а через укусы кровососущих насекомых - глистными заболеваниями, возбудители которых паразитируют в лимфатической системе, стенках полостей тела и подкожной клетчатке.

Для многих из этих заболеваний характерны длительный инкубационный период и тяжелое хроническое течение.

МАЛЯРИЯ

Тяжелое паразитарное заболевание, широко распространенное в странах с тропическим и субтропическим климатом.

Заражение происходит при укусах малярийных комаров. Известны 4 формы малярии, из которых наиболее тяжелая - тропическая, распространенная в странах Африки.

Инкубационный период составляет от 7 дней до 1 месяца при тропической малярии и до 3-х лет при других формах.

Симптомы заболевания – повышение температуры, озноб, сильное потоотделение, головная боль, слабость. При тропической малярии без проведения своевременного лечения возможен смертельный исход в очень короткий срок от начала заболевания.

С целью профилактики необходимо регулярно принимать противомалярийные препараты. Прием препаратов надо начинать за 1 неделю до выезда в зарубежные страны, продолжать весь период пребывания и 1 месяц после возвращения.

ЧУМА

Чума – природно-очаговая инфекция, которой болеют люди и животные, переносчиками являются блохи, паразитирующие на грызунах и других животных.

Заражение чумой происходит при укусах инфицированными блохами, контакте с больными животными и грызунами, а также воздушно-капельным путем при общении с больным легочной чумой.

Время, которое проходит с момента попадания возбудителя чумы в организм человека до появления первых симптомов заболевания, составляет от нескольких часов до 6 дней.

Заболевание начинается с высокой температуры, сильного озноба, головной боли, увеличения лимфоузлов и кашля с кровью.

При появлении указанных признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

ГРИПП ПТИЦ

Грипп птиц – острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.

Заражение человека происходит при тесном контакте с инфицированной и мертвой домашней и дикой птицей.

В ряде случаев возможно заражение человека при употреблении в пищу мяса и яиц больных птиц без достаточной термической обработки.

Опасны выделения зараженных птиц, которые, попадая на растения, в воздух, в воду, затем могут заразить человека через воду при питье и купании, а так же воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем, и через грязные руки.

Инкубационный период составляет от нескольких часов до 5 дней.

Заболевание гриппом птиц начинается остро с озноба, повышения температуры до 38°C и выше, мышечных и головных болей, болей в горле. Возможен водянистый жидкий стул, многократная рвота. Состояние быстро ухудшается. Через 2-3 дня появляется влажный кашель, часто с примесью крови, одышка. Затем может возникнуть затруднение дыхания. Возможно поражение печени, почек и мозга.

При появлении первых признаков заболевания необходимо срочно обратиться к врачу для установления диагноза и назначения адекватного и своевременного лечения, так как позднее начало лечения неизбежно приводит к развитию осложнений.

Меры профилактики. Необходимо избегать контакта с домашней и дикой птицей в домашних хозяйствах, рынках и мест массового скопления птицы на открытых водоемах. Выгул домашней птицы должен проводиться только на частных подворьях граждан.

СЕКСУАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ

При случайных половых связях можно заразиться такими опасными инфекциями, как СПИД, сифилис, вирусный гепатит В и другими, передающимися половым путем заболеваниями. Эти болезни могут серьезно



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



повлиять не только на Вашу жизнь, но и на жизнь Вашей семьи.

Для предупреждения указанных заболеваний всегда имейте при себе и пользуйтесь индивидуальными средствами защиты. Избегайте сомнительных сексуальных контактов!

ВИЧ-инфекция

Хроническая медленная вирусная инфекция, скрытый период которой составляет от нескольких месяцев до нескольких лет.

Основными путями передачи инфекции являются: половой, парентеральный (при использовании загрязненных кровью медицинского инструментария и шприцев при введении наркотиков), донорские органы и ткани от больных ВИЧ-инфекцией. Это особенно необходимо знать при выезде в страны, где еще не налажена система контроля за донорской кровью и существует опасность использования нестерильного медицинского инструментария при оказании медицинской помощи, особенно в стоматологии.

Заразившись ВИЧ-инфекцией, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, может инфицировать своих половых партнеров.

Конечной стадией течения ВИЧ-инфекции является СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита человека, при котором происходит прогрессирующее разрушение иммунной системы человека, не поддающееся лечению и в течение года заканчивающееся смертью.

Для профилактики заражения ВИЧ-инфекцией Вам необходимо позаботиться о запасе одноразовых шприцев и презервативов, перед выездом посетить стоматолога.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

При возвращении из путешествия, на борту самолета Вам могут предложить заполнить «Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа», в которой необходимо указать точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, рабочий и домашний телефоны. Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий при возникновении очага карантинных инфекций.

При пересечении границы, Вы должны способствовать личному досмотру, а также досмотру вещей, особенно из меха и кожи, животных и птиц.

При ввозе животных и птиц Вам необходимо иметь сопровождающее ветеринарное свидетельство, полученное в Государственной ветеринарной службе страны, где приобретено животное.

При возникновении лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, сыпи на кожных покровах и слизистых Вам следует немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания.

Вам необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что Вы были в «тропиках».