

? Де дізнатися інформацію про інші країни та інші корисні відомості

- ▶ Інтернет (пошукові сервери google, yahoo, rambler, msn, meta);
- ▶ Туристичні журнали та газети;
- ▶ Проспекти туристичних компаній;
- ▶ Поради досвідчених подорожуючих;
- ▶ Інформація про дипломатичні представництва України за кордоном, а також про застереження щодо поїздок, на сайті www.mfa.gov.ua

? Як підготуватися до подорожі

При підготовці до подорожі рекомендуємо дотримуватися наступних підказок:

В'їзд у країну та виїзд із неї:

- ▶ Переконайтеся, що Ваш закордонний паспорт дійсний (увага: в деяких країнах закордонний паспорт повинен бути дійсним ще 6 місяців з моменту в'їзду);
- ▶ Подайте документи на потрібну візу (увага: в деяких країнах візу ставлять в аеропорту після прибуття);
- ▶ Дотримуйтесь правил проходження митного контролю.

Оренда автомобіля, напруга електричного струму, мобільні телефони:

- ▶ Перевірте, чи Ваше водійське посвідчення визнається і буде дійсним у країні, в яку Ви їдете (увага: часто при оренді автомобіля існують вікові обмеження);
- ▶ Уточніть, яка напруга в електромережі країни куди ви їдете, при необхідності купіть адаптер (перехідник);
- ▶ Дізнайтеся, яка вартість виходу в Інтернет та вартість телефонних переговорів у країні, в яку Ви збираєтесь.

Здоров'я:

- ▶ Проконсультуйтеся з лікарем (при необхідності у спеціаліста в галузі тропічної медицини) або дізнайтеся в Інтернеті, які щеплення можуть Вам знадобитися і яких слід вжити заходів безпеки при в'їзді в дану країну;
- ▶ Не забудьте взяти з собою ліки, які Ви зазвичай приймаєте;
- ▶ Підготуйте дорожню аптечку, попередньо порадившись з лікарем або фармацевтом в аптеці.

Платежі за кордоном:

- ▶ Перевірте, чи приймають Вашу кредитну картку в країні, до якої Ви подорожуєте;
- ▶ Не забудьте поміняти готівкові гроші;
- ▶ Завчасно попередьте свій банк про подорож за кордон, щоб Вашу картку не було заблоковано.

Адреси та номери телефонів:

- ▶ Запишіть адресу та телефон посольства України у відповідній країні;
- ▶ Запишіть номер, по якому можна заблокувати Вашу кредитну картку;
- ▶ Візьміть із собою записну книжку з адресами та телефонами Ваших родичів і друзів, якщо забажаєте відправити їм листівки або якщо виникне необхідність екстреного зв'язку;
- ▶ Залишіть у друзів, родичів або сусідів копію свого закордонного паспорта та адресу, де проживатимете за кордоном, або номер свого мобільного телефону з роумінгом у відповідній країні.

Перед від'їздом:

- ▶ Повідомте Ваших родичів, друзів чи сусідів про те, що від'їжджаєте (домовтеся, щоб вони перевіряли Вашу поштову скриньку, доглядали за Вашими домашніми тваринами, залиште про всяк випадок ключі від квартири);
- ▶ Не забудьте сплатити рахунки (наприклад, за телефон і квартиру);
- ▶ Не забудьте закрити всі вікна і двері, якщо квартира чи будинок обладнані сигналізацією - не забудьте її увімкнути;
- ▶ Не забудьте вимкнути світло, газ, воду, всі електроприлади вдома.

? Що необхідно взяти з собою у подорож

Дорожня аптечка:

Порадьтеся з лікарем або фармацевтом в аптеці, про правильний вибір ліків, які можуть стати в нагоді Вам під час поїздки. Радимо взяти з собою:

- ▶ Медикаменти, які Ви зазвичай приймаєте вдома (наприклад, спрей для астматиків);
- ▶ Болезаспокійливі засоби (наприклад, від головного болю);
- ▶ Таблетки від нудоти (особливо якщо ви подорожуєте з дітьми);
- ▶ Антибіотики широкого спектру дії;
- ▶ Засіб від діареї (увага: ніколи не використовуйте ці засоби при високій температурі та не давайте їх маленьким дітям);
- ▶ Проносні засоби;
- ▶ Мазь для загоєння ран, дезінфікуючі засоби;
- ▶ Перев'язочний матеріал (наприклад, марлевий бинт, пластир, лейкопластир);
- ▶ Ножиці;
- ▶ Краплі для носа та вух;
- ▶ Засіб від кашлю та болю в горлі;
- ▶ Мазь від герпесу;
- ▶ Засіб від алергії на сонці;
- ▶ Засоби особистої гігієни;

Гроші, карти, паспорта (у ручній поклажі)

- ▶ Готівка;
- ▶ Кредитна картка;
- ▶ Закордонний паспорт;
- ▶ Міжнародне водійське посвідчення;
- ▶ Довідки про щеплення;
- ▶ Страховий поліс "Європейського туристичного страхування"

Інше

- ▶ Путівник;
- ▶ Мапа міста та країни;
- ▶ Розмовник;
- ▶ Сонцезахисні окуляри;
- ▶ Головний убір для захисту від сонця;
- ▶ Проносні засоби;

? Як безпечно переносити авіапереліт

Тривалий авіапереліт може стати серйозним випробуванням для організму. Кровообіг в ногах утруднюється в результаті тривалого сидіння. Тому безпосередньо перед вильотом корисно здійснити коротку прогулянку, а в літаку час від часу корисно скорочувати і розслаблювати м'язи ніг. Важливо поповнювати втрату рідини. Бажано щогодини випивати по склянці води.

? Як безпечно купатися

- ▶ Якщо Ви зібрались купатися одразу ж після прийому їжі - краще зачекайте якийсь час. Холодна вода може викликати нудоту, запаморочення або навіть втрату свідомості. Не запливайте далеко в море або океан. Не залишайтеся надовго у холодній воді. Переохолодження може погано вплинути на м'язи і викликати судоми. Не пірнайте головою вниз.
- ▶ Якщо після тривалого перебування на сонці ви сильно розігрілися, то стрибок у холодну воду може викликати серцевий напад.
- ▶ Якщо у вас нежить або застуда, не купайтеся в холодній або мутній воді. Водні амеби можуть викликати запалення оболонки мозку.
- ▶ Слідкуйте за тим, щоб у вухах не залишалась вода. Це може викликати запалення середнього вуха (отит). Також потрібно уникати зарослих озер і ставків, адже там існує небезпека виникнення дерматиту. Наприклад, личинки цекарій проникають під шкіру, викликаючи неприємний свербіж, а потім важко-інфіковані нариви.

!!! Якщо у Вас немає можливості негайно звернутися до лікаря, зверніть увагу на наступні поради

Поради для безпечного перебування на сонці:

Передозування сонячних променів змінює структуру клітин шкіри. Ці пошкодження можуть носити незворотній характер - від прискореного старіння шкіри до ракових утворень. Ризик отримати сонячний опік в першу чергу залежить від типу шкіри. Існує чотири типи шкіри, але відмінності між ними нечіткі.

Тип 1: Зовнішні ознаки: біла шкіра, руде або світле волосся, веснянки, світлі очі, дуже чутлива шкіра; реакція на сонці: негайне почервоніння шкіри, важкі сонячні опіки, лущення шкіри, відсутність засмаги.

Порада: при можливості уникайте сонця, допускаються лише нетривалі сонячні ванни.

Тип 2: Зовнішні ознаки: світла шкіра, світле волосся, світлі очі, чутлива шкіра; реакція на сонце: швидкий опік, можливо слабка засмага, лущення шкіри.

Порада: використовуйте креми з високим ступенем захисту від сонця.

Тип 3: Зовнішні ознаки: шкіра середнього ступеня пігментації, світло-каштанове або русаве волосся, сірі, зелені або карі очі. Реакція на сонці: рідко бувають несильні опіки, шкіра добре засмагає.

Порада: використовуйте креми з надійним ступенем захисту від сонця.

Тип 4: Зовнішні ознаки: смаглява або темно-коричнева шкіра, темне волосся, карі очі. Реакція на сонце: опіки малоімовірні; швидкий і насичений загар. Порада: при появі почервоніння використовувати захисні креми від сонця

Поради при появі легких почервонінь від сонця:

Почервоніння шкіри можна зменшити за допомогою крему або молочка для догляду за шкірою після засмаги. Вони містять вітаміни з антиоксидантною дією, бісаболол і охолоджуючі компоненти. Основне правило: уникати подальшого впливу сонячних променів.

Поради для безпечного харчування:

Незвичні закордонні продукти, ситні трапези в пізній час доби, надлишок алкоголю - все це може погано вплинути на шлунок. Можливі болі, нудота і навіть блювота. Якщо виник розлад шлунку, позбутися поганого самопочуття та нейтралізувати підвищену кислотність допоможуть антациди (напр., альмагель). Крім того, протягом одного або двох днів потрібно постаратися обмежити прийом їжі.

"Помста Монтесуми" - біля 50% всіх туристів, які відвідують теплі країни, відчувають це на собі. Діарея - це наслідок потрапляння в організм збудників інфекції, які переносяться через воду або немиті продукти. Тому перша заповідь туриста - дотримання правил гігієни при вживанні води та їжі. Запам'ятайте заповідь моряків: "Boil it. Peel it. Cook it or forget it" ("прокип'яти, почисть, приготуй або забудь") і дотримуйтесь наступних правил:

- ▶ Їжте тільки ті салати, овочі та фрукти, які можна почистити;
- ▶ Замовляйте тільки ті страви з риби та м'яса, які пройшли тривалу температурну обробку;
- ▶ Кип'ятіть або дезінфікуйте воду;
- ▶ Для чищення зубів користуйтеся мінеральною водою з пляшки;
- ▶ Не вживайте крижані кубики.

Як правило, діарея проходить протягом трьох днів. Якщо серйозні скарги залишаються протягом більш тривалого часу, необхідно звернутися до лікаря. Найважливіші принципи терапії - вживання рідини і електролітів. Тому в дорожній аптечці повинні бути засоби від діареї і електролітний розчин.

Поради при появі легкої простуди:

застудитися можна навіть у відпустці. Це серйозна випробування для імунної системи, тому її потрібно підтримувати. Організм можна захистити від застуди, якщо вживати достатню кількість вітамінів і мінеральних речовин. У разі зміни кліматичної зони доцільно приймати рослинні імуностимулюючі препарати. Вони допоможуть також уникнути застуди від кондиціонера. У дорожній аптечці повинні бути засоби від кашлю, нежиті і болю в горлі.

Поради при появі болю:

На випадок, якщо під час відпустки вас турбують болі, в дорожній аптечці обов'язково повинні бути болезаспокійливі засоби. Приймати такі ліки тривалий час можна тільки під наглядом лікаря. Якщо Вас продовжують турбувати тривалі і сильні болі, краще проконсультуватися з лікарем.

Поради при виникненні травм:

Для надання першої допомоги в дорожній аптечці обов'язково повинні бути наступні засоби:

- ▶ Еластичний бинт і стерильний матеріал для компресів;
- ▶ Спрей для обробки ран, ножиці, пінцет;
- ▶ Охолоджуючий компрес, гель при розтягненні м'язів;
- ▶ Дезінфікуючі засоби, обеззаражуюча мазь.

Поради при укусах комах:

Захист від укусів комах має особливо важливе значення, оскільки комахи переносять різні інфекційні захворювання. Найважливіші правила при захисті від комах:

- ▶ Наносьте засоби від комах на незахищені ділянки шкіри;
- ▶ Носіть одяг, який максимально закриває шкіру, особливо при перебуванні в лісовій зоні;
- ▶ Намагайтеся перебувати в захищених від комах приміщеннях (кондиціонери, решітки від комах);
- ▶ Використовуйте москітні сітки;
- ▶ Застосовуйте аерозолі, клейкі спіралі і т.п.

10 золотих правил для Вашого здоров'я

- ▶ Перед поїздкою проконсультуйтеся з лікарем про можливі захворювання і проведіть профілактичні заходи (наприклад, зробіть щеплення);
- ▶ Дотримуйтеся правил гігієни при вживанні води та їжі;
- ▶ Не переоцінюйте свої фізичні можливості під час активного відпочинку;
- ▶ Не купатися в незнайомих водоймах і не ходіть босоніж по пересіченій місцевості;
- ▶ Захищайтеся від надмірного впливу прямих сонячних променів;
- ▶ Не перебувайте занадто довго на морозі, під дощем, на воді або під водою;
- ▶ Тримайте при собі дорожню аптечку з повним набором ліків;
- ▶ Уникайте статевих контактів без захисних засобів;
- ▶ Тримайте при собі номер гарячої лінії "Європейського туристичного страхування" та адресу посольства України в країні перебування;
- ▶ При виникненні важких розладів здоров'я (переломів, важких забоїв тіла, опіків та інших небезпечних для життя і здоров'я травм) негайно зверніться за телефоном гарячої лінії "Європейського туристичного страхування" та дійте відповідно до вказівок.