

Памятка туристу, отправляющемуся на остров Хайнань (Китай)

Китайская Народная Республика (КНР) - такое название носит современный Китай. Страна занимает 1-е место по численности населения, которая составляет 1, 5 млрд. человек. Это примерно четверть населения всего мира.

Население КНР считается атеистами, однако многие, следуя традициям, практикуют различные религии. Главными являются даосизм, буддизм, конфуцианство, ислам и христианство.

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

Политическое устройство КНР - Коммунистический режим. Высший орган государственной законодательной власти - Всекитайское Собрание Народных Представителей (ВСНП). В Китае принято трёхступенчатое административное деление: провинция, уезд и волость.

Столица КНР - город Пекин (Beijing).

Вся страна живет по пекинскому времени, располагаясь при этом в пяти часовых поясах. В западных районах солнце восходит на четыре часа позже, нежели в восточных. Разница во времени с Москвой: зимой + 5 ч, летом + 4 ч.

Официальный язык - китайский. Общепринятая письменность - китайская иероглифика.

Валюта Китая - женьминьби (RMB), исчисляется в юанях. В обращении находятся банкноты в 100, 50, 10, 5 и 1 юань. 1 доллар США = 6,23 юаня, 10 Российских рублей = 1,75 юаня. Курс юаня устанавливается государством.

О. Хайнань – огромный тропический остров, расположенный на самом юге Китая. Хайнань омывается водами Южно-Китайского моря, отличающимся особо чистой водой и богатым морским миром, от материковой части остров отделяет пролив Цюнчжоу. Среднегодовая температура составляет +24°C, количество осадков в год – 1500 мм. Остров Хайнань, подобно Цейлону, славится обилием эндемичных видов флоры и фауны. Самое знаменитое дерево – кокосовая пальма, составляющая основу сельского хозяйства и народных промыслов острова. Хайнань – одно из немногих мест в Китае, где урожай риса снимают три раза в год. С каждым годом увеличиваются посевы чая, сахарного тростника, перца, ананасов, кофе, какао, манго, бананов, цитрусовых.

Скоростная трасса связывает г. Хайкоу с южной частью острова и истинной жемчужиной острова – круглогодичным курортным городом Санья. Основные отели и зоны отдыха находятся в трех бухтах города Санья – Залив Дракона (Ялунвань), Большое Восточное море (Да Дунхай) и Санья Бэй.

Таможня

В соответствии с таможенным законодательством Китая на территорию страны разрешен беспошлинный ввоз 400 сигарет, или 100 сигар или 500 граммов табака, 1,5 литров спиртных напитков, предметов личного пользования, 1 фотоаппарата, 1 магнитофона, 1 видеокамеры, 1 компьютера, не более 50 грамм золота и серебра. Запрещен ввоз оружия, взрывчатых веществ, наркотиков, ядов, порнографической продукции. Вывоз исторических документов, произведений искусства, живописи и графики разрешается при наличии чека магазина или разрешения на вывоз Китайского Административного Отдела по культурным реликвиям. Ввоз и вывоз национальной и иностранной валюты не ограничен. Наличные суммы более 5000 долларов необходимо декларировать.

Обмен валют и банки

Обмен иностранной валюты производится в отделениях китайского банка (BankOfChina), которые имеются во всех аэропортах, гостиницах, крупных магазинах и на улицах города. В пределах КНР обращение и расчет в иностранной валюте запрещены. Чтобы юани, которые остались после поездки, обменять обратно, например, в доллары, следует при въезде доллары задекларировать, и забрать все бумаги, выданные при обмене долларов на юани. Перед выездом нужно пойти в тот же банк, предоставить ранее полученные бумаги, и пояснить, что оставшиеся юани негодились.

В крупных городах к оплате широко применяются кредитные карты: VISA, AMERICANEXPRESS, MASTERCARD, DINER'S CLUB и др. Имея при себе загранпаспорт, есть возможность открыть карточный счет в юанях. Это избавит Вас от нужды переносить с собой большой суммы наличных, и обезопасит от её потери/кражи. Счет рекомендуется открывать в BankofChina, так как там же можно обменять валюту, причем некоторые виды её можно обменять лишь в этом банке. Бумаги и чеки об обмене валют следует сохранять. Китайские банки не закрываются на выходные и праздники.

Внимание: перед банком, а иногда и самом помещении банка, могут собираться некоторые личности, предлагающие обмен «по выгодному курсу». Просим Вас не слушать их заманчивые предложения, и проводить финансовые операции лишь с сотрудниками банка.

Транспорт Китая

Городской транспорт на территории Китая – мотороллер, велосипед, автобус, троллейбус и такси.

Такси - самый комфортный способ передвижения в городе. На крыше автомобиля имеется табличка 'TAXI', а на стекле проставлена оплата за 1 км пути. Красный огонёк вверху лобового стекла говорит о том, что такси свободно и готово подобрать пассажира. Оплата производится по показаниям счетчика; в оплату входит посадка, включающая обычно два километра пути, и стоимость поездки в километрах. В ночное время и за городской чертой тариф может быть повышен. Иногда за проезд по некоторым улицам и мостам взимается дополнительная плата. Если Вы направляетесь в новое для себя место, возьмите с собой подробный адрес пункта назначения, и предоставьте его водителю. Также, всегда имейте с собой карточку отеля. По окончании поездки попросите у водителя чек (fapiao- 发票).

При проезде на автобусе оплата происходит при входе: в железный ящик забрасываются мелкие деньги, как правило, 1-2 юаня, иногда – до 5, в зависимости от дальности поездки. Сдачи в автобусе не дают, и из-за этого стоит иметь с собой немного мелочи. Примите, пожалуйста, к вниманию, что в китайском общественном транспорте уступать места девушкам/женщинам не принято.

Можно арендовать автомобиль, но только с водителем. Международные права в Китае недействительны. Особо стоит отметить извозчиков на мотоциклах и мотороллерах: их деятельность не является чем-либо противозаконным, однако, в целях безопасности, к их услугам стоит прибегать лишь в последнюю очередь.

Внимание: хоть и частный извоз в Китае незаконен, всё равно Вам эту услугу могут предложить. Советуем игнорировать водителей легковых машин и микроавтобусов, приглашающих Вас подвезти. В такси при получении сдачи стоит опасаться фальшивых купюр номиналом в 10, 20 и 50 юаней.

Магазины, маркеты, рынки, рестораны.

Магазины работают с 08.00 (09.00) до 20.00 (22.00), некоторые – до 01.00.

Единица веса в Китае - 1 цзинь = 0,5 кг, цену продукта Вам сообщат именно за 1 цзинь. В небольших магазинах, а также на рынках, если цена товара не указана, есть возможность цену, заявленную

продавцом, снизить путём переговоров. При покупке большого количества товаров также возможно снизить цену. Помните: в Китае вещь не может стоить дороже, чем в России.

В менее дорогих ресторанах перед едой следует кипятком, который также подают, ополоснуть тарелку, чашку и палочки. Если вы не едите острое, то, заказывая еду, уточните у официанта, острое ли блюдо. По-китайски это звучит так: ла бу ла (la bu la 拉不拉), если ответят: «бу ла», значит, блюдо не острое, а если скажут: «ла» - острое. На заметку: в ресторанах чаевые давать не принято.

Внимание: мобильные телефоны с рук, даже если это очень дешевый и настоящий (!) телефон, покупать не стоит, во избежание приобретения краденного товара.

Улицы Китая

Китайские улицы, как правило, чрезвычайно оживленные, шумные, полные людей и транспорта. Иногда, в таком столпотворении бывает трудно уследить за всем, поэтому не стоит носить с собой паспорта (однако, ксерокопия паспорта может пригодиться), билеты и другие важные документы, а также крупные суммы денег. Лучше всего пользоваться внутренними карманами, которые будут доступны лишь Вам. Рюкзак, чтобы в него не залезли сзади, можно повесить спереди – так делают многие китайцы. Как только Вы обнаружите потерю либо кражу, сразу же обратитесь к гиду, либо в полицию.

Не ешьте в Китае все подряд, особенно на улице. Всяких жучков, паучков и скорпионов китайцы сами не едят, а продают их только для туристов. Напитки, закуски, которые продаются на улицах, как правило, вреда для здоровья не несут (за исключением распространенного на юге 槟榔 – плодов бетелевой пальмы, зеленого цвета, размером с грецкий орех, которые жуются вместе с бетелевым листом. При жевании плода и листа слюна окрашивается в характерный ярко-красный цвет, отсюда и повсеместные красные кляксы на тротуарах Санья), но тем не менее, будьте аккуратны, особенно покупая на улице блюда из мяса.

Дорожное движение

Переходя дорогу с односторонним движением, будет нелишним посмотреть в обе стороны. В Китае, на перекрестке поворот налево/направо на красный свет не является нарушением правил дорожного движения, поэтому, пожалуйста, переходя дорогу, обращайтесь особое внимание на совершающий поворот транспорт. Также, из-за главенствующего положения транспорта (а не пешехода), далеко не у всех водителей принято останавливаться на пешеходном переходе, посему, просим Вас быть осторожными.

KTV, клубы, «массажные салоны»

KTV, или же караоке-бар - популярнейшее место веселого времяпрепровождения, как среди китайцев, так и среди туристов. Однако человеку, идущему в KTV первый раз, стоит обеспечить себе компанию из китайских друзей или гида, чтобы отдых не был омрачен внушительным счетом за сомнительные услуги.

Если у Вас есть желание пойти в ночной клуб в Китае, то следует выбирать между крупными клубами, в которых всегда будет значительное число иностранцев. Мелкие клубы, работающие сугубо для местных посетителей, желательно избегать в целях собственной безопасности.

При посещении массажных салонов также следует проявлять бдительность, так как именно под массажные салоны публичные дома и маскируются. Интересно, что у этих домов есть даже собственные визитные карточки, которые украдкой кладут под дверь гостиничного номера, или, например, вставляют в какую-либо щель двери припаркованной машины.

Достопримечательности острова Хайнань

Вот примерный список достопримечательностей острова, которые непременно стоит посетить: буддийский храмовый комплекс Наньшань; парк «Край Света»; зоопарк сафари; термальные источники «Наньтянь»; этнографическая деревня народностей Ли и Мяо; Остров Пиратов; тропический лес «Я-но-да»; Остров Обезьян; акулья фабрика; чайный дом «Шентай»; национальный парк змей; государственная база по выращиванию орхидей, парк «Олень повернувший голову» и другие.

Полезные советы отдыхающим на Санья:

- В отелях рекомендуется пользоваться сейфами, которые, как правило, расположены в номерах. Если в номере нет сейфа – Вы можете воспользоваться сейфом на ресепшене отеля. Не носите с собой ежедневно по улице паспорта, билеты и другие важные документы, а так же крупные суммы денег.
- Обязательно мойте руки перед едой. А так же фрукты и овощи следует употреблять в пищу только после мытья.
- Возможность помыть руки может быть не всегда, поэтому удобно иметь при себе антисептические салфетки.
- Пить стоит только бутилированную воду. Как правило, такая вода всегда есть в номере отеля.
- Жаркая погода может принести дискомфорт в виде обильного потоотделения, и чтобы его свести к минимуму, следует соблюдать водный баланс: утром выпить как можно больше жидкости, а в течение дня пить небольшими порциями. От жары может также помочь горячий чай.
- Лекарства, которыми Вы часто пользуетесь, возьмите с собой.
- Полезно будет иметь при себе разговорник.
- Если возникают какие-либо проблемы, обращайтесь к своему гиду.

Горячая линия «Мой горящий тур» 8 (800) 500-23-54

ЖЕЛАЕМ ВАМ ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!

ПАМЯТКА ВЫЕЗЖАЮЩЕГО ЗА РУБЕЖ

РЕКОМЕНДАЦИИ МИД РОССИИ

Каждому кто направляется за границу, рекомендуем ознакомиться с размещенной ниже информацией.
Сайт МИД России <http://www.mid.ru/>

Отправляясь за границу, помните, что вы можете оказаться в незнакомом для себя окружении — в стране с другим климатом, иными нормами поведения в общественных местах, требованиями к внешнему виду, непривычной едой, особым графиком работы организаций и учреждений. Поэтому следует заранее ознакомиться с особенностями, характерными для государства, которое планируете посетить. Это поможет вам правильно подготовиться к поездке, взять с собой необходимые вещи. Не лишним будет почитать отзывы других людей о пребывании в конкретной стране, городе или гостинице.

Не поленитесь перед отъездом проверить документы (паспорт, визу, билеты, страховку и т.п.), сделать их копии. Сообщите родственникам или друзьям о своей поездке, оставьте им копию турпутевки и паспорта. Могут пригодиться [телефоны посольства и ближайшего консульского учреждения Российской Федерации в предполагаемой стране пребывания](#).

Нельзя забывать о необходимости соблюдать и уважать местные законы, традиции и обычаи. Некоторые безобидные на первый взгляд действия, высказывания или даже жесты в той или иной ситуации могут быть неприемлемыми в стране, куда вы приехали, и впоследствии омрачить или полностью испортить путешествие. Находясь за рубежом, как, впрочем, и у себя на родине, никогда не забывайте о разумной осторожности и осмотрительности.

Отправляясь в страны, где не редки чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, цунами, наводнения и т.п.) или в государства с нестабильной общественно-политической обстановкой, следует заблаговременно изучить правила поведения в экстремальной обстановке.

Заранее узнайте о том, как нужно действовать в случае утраты паспорта, при дорожно-транспортном происшествии, нападении или краже, задержании или аресте, а также о том, как не стать жертвой торговли людьми.

Имейте в виду, что дипломатические представительства и консульские учреждения Российской Федерации за рубежом по заявлениям российских граждан принимают необходимые меры по защите их прав и законных интересов, но не могут уберечь от всех неприятностей, которые случаются во время заграничных путешествий.

Оформление документов

Заблаговременно проверьте, все ли необходимые документы подготовлены надлежащим образом.

Для выезда из России за рубеж, как правило, требуется оформить заграничный паспорт. Тщательно проверьте правильность всех внесенных в паспорт сведений (фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол, дата выдачи и срок действия паспорта, сведения о детях, включая их фотографии). Подробная информация о правилах въезда на территорию иностранных государств размещена на веб-странице Консульского департамента МИД России www.kdmid.ru. Даже незначительные ошибки в персональных данных могут сделать невозможным пересечение границы. Законы и правила многих иностранных государств предусматривают, что срок действия паспорта должен заканчиваться не ранее, чем через шесть месяцев после въезда в страну.

Во время пребывания за границей храните паспорт в надежном месте (например, в сейфе гостиницы), не отдавайте его никому в качестве залога. Если во время поездки паспорт будет утрачен, необходимо обратиться в российское дипломатическое представительство или консульское учреждение за свидетельством на въезд (возвращение) в Российскую Федерацию.

Билеты должны быть выписаны на то же имя, которое указано в паспорте. Проверьте правильность указанных в них сведений (даты, маршрут). Рекомендуется сделать несколько копий билетов, страниц паспорта (как заграничного, так и внутреннего) с личными данными и имеющимися в нем отметками, водительского удостоверения, кредитных карт, турпутевки, приглашений, страхового полиса. Возьмите с собой фотографии, как свои, так сопровождающих членов семьи. Они пригодятся, например, в случае утери загранпаспорта. Хранить копии документов следует отдельно от их оригиналов.

Узнайте заранее, требуется ли виза в страну назначения. За детальной информацией о порядке получения визы рекомендуем обратиться в дипломатическое представительство или консульские учреждения соответствующих иностранных государств. Если вы следуете транзитом через территорию других государств, то уточните, требуется ли для такой поездки транзитная виза.

Особое внимание уделите оформлению медицинской страховки. Наличие полиса медицинского страхования, действительного на весь срок пребывания за границей, является обязательным условием для получения гражданами России виз и въезда на территорию ряда иностранных государств (например, стран Шенгенской зоны). Для въезда в некоторые страны даже в рамках безвизового режима (например, в Израиль) также нужен страховой полис.

Рекомендуется оформить медицинскую страховку в любом случае, даже если она не требуется для получения визы или въезда в страну. Отсутствие страховки может обернуться крупными расходами при наступлении страхового случая. Оформляя страховой полис, подробно узнайте, какие медицинские услуги вам обязаны предоставить в стране пребывания при наступлении страхового случая, также какова процедура их получения и оплаты (иногда нужно оплатить визит к врачу самостоятельно, затем на основании чеков и квитанций потраченные денежные средства возвращаются через страховую компанию).

Имейте в виду, что дешевый полис может не предусматривать страхового покрытия, достаточного для репатриации. Помните, что страховые компании чаще всего не признают страховым случаем получение травм в состоянии алкогольного опьянения или при занятиях экстремальными видами спорта, хронические заболевания. В таких случаях покрывать финансовые издержки по лечению и возвращению на родину придется самостоятельно.

Обратите внимание, что возможности российских дипломатических представительств и консульских учреждений по оказанию

содействия при наступлении страхового случая предельно ограничены. В соответствии с действующим законодательством они наделены следующими полномочиями:

- при наступлении страхового случая по просьбе пострадавшего гражданина Российской Федерации информируют о случившемся его родственников и соответствующую страховую организацию через МИД России;
- при оформлении документов, необходимых страховой организации, должностное лицо российского загранучреждения по просьбе пострадавшего гражданина или его родственников вступает в качестве их представителя в сношения с уполномоченными страховых организаций в стране пребывания и другими лицами, связанными с наступлением или ликвидацией последствий страхового случая;
- по письменному обращению страховой организации российское загранучреждение истребует в стране пребывания в соответствии с ее законодательством необходимые медицинские и иные документы, служащие защите интересов гражданина Российской Федерации, пострадавшего на территории иностранного государства.

Региональные особенности

Принимая решение оправиться в **иностранное государство**, помните, что существующие в нем общественно-политическая обстановка, климатические условия, законы и обычаи, особенности поведения могут не совпадать с вашими представлениями об условиях идеального отдыха. Во многих странах жестко ограничено курение в общественных местах, ресторанах и барах, предусмотрен высокий штраф за выброс любого мусора в не предназначенных для этого местах.

В условиях жаркого климата, способствующего возникновению опасных инфекционных заболеваний, необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические меры предосторожности. Настоятельно рекомендуется мыть фрукты и овощи мылом-антисептиком, употреблять воду, молоко и сок из фабрично закупоренных бутылок. Опасность для вашего здоровья могут представлять некипяченая вода и свежевыжатые соки; овощные и фруктовые салаты; мороженое; кондитерские изделия с фруктовой начинкой; пищевой лед.

Следует иметь в виду, что во многих мусульманских странах нормы поведения определяются законами шариата, которые строго регламентируют взаимоотношения мужчин и женщин, запрещают употребление алкоголя. Не забывайте о необходимости воздерживаться от приема пищи в общественных местах в светлое время суток во время Рамазана (месяц поста). Захватите с собой в поездку «строгий» гардероб (например, в Иране женщины должны появляться во всех общественных местах в платке, в ряде государств им запрещается появляться на людях в открытых одеждах).

Российским гражданам за границей следует уважать образ жизни местного населения, быть терпеливыми, не грубить, не повышать голоса, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре, не допускать оскорбительных высказываний по отношению к руководителям страны пребывания.

Как избежать нежелательных инцидентов

Собирая чемоданы в поездку, учтите, что многие вещи могут быть запрещены к авиаперевозке, а для ручной клади действуют особые правила, которые лучше заранее уточнить в авиакомпании. Не теряйте талоны на сданный вами багаж, они понадобятся в случае его утраты.

Имейте в виду, что, пересекая границу, вы столкнетесь с рядом формальностей при прохождении пограничного и таможенного контроля. Не забудьте заполнить таможенную декларацию, если это необходимо. Наиболее распространенные нарушения таможенных правил — несоблюдение запрета (или количественных ограничений) на ввоз и вывоз товаров, недостоверное или неполное декларирование провозимых через границу вещей. За такие нарушения может быть предусмотрен штраф, конфискация товаров или другие санкции.

При пересечении границы следует воздержаться от выполнения просьб случайных людей пронести через пункты досмотра чужие вещи под предлогом перевеса багажа и т.п., а также не принимать (в том числе за вознаграждение) от незнакомых лиц для последующей передачи письма, посылки, багаж и другие предметы, которые могут быть использованы в качестве тайников для незаконного перемещения наркотических средств, взрывных устройств, отравляющих веществ и возбудителей опасных болезней.

По прибытии в гостиницу особое внимание нужно уделить внутренним правилам проживания и правилам пожарной безопасности. Изучите расположение входов-выходов, лифтов, лестниц. Документы, деньги и ценные вещи в номере гостиницы оставлять не рекомендуется, надежнее хранить их в сейфе. Целесообразно всегда иметь при себе визитную карточку гостиницы. Посещая крупные торговые центры или места массового скопления людей, принимайте меры предосторожности и следите за сохранностью личных вещей и документов. Денежные средства разложите по разным карманам. В магазинах выбранный товар до оплаты следует держать в предназначенной для покупок корзине или тележке, а товарные чеки рекомендуется сохранять вплоть до прибытия к месту проживания (встречаются факты проверки покупателей уже после их выхода из торговых комплексов).

Совершая пешие прогулки, выбирайте людные места, берите с собой карту города. В случае если кто-то поблизости начинает вести себя вызывающе либо совершает хулиганские действия, следует покинуть это место. Воздерживайтесь от приема алкогольных, прохладительных напитков и сигарет, предлагаемых незнакомыми людьми. Их целью может быть совершение противоправных действий.

Если вы взяли напрокат автомобиль, тщательно проверьте наличие и правильность оформления всех документов, особенно страховки, чтобы в случае аварии не понести крупных расходов по возмещению ущерба. При поездке на автомобиле не забывайте брать карту местности. Запомните номер вашего автомобиля. Двери блокируйте, а окна, если это необходимо,

открывайте лишь частично. Выходя из автомашины даже на короткое время, запирайте ее. На многорядных шоссе лучше держаться ближе к центру дороги. Не рекомендуется подвозить незнакомых людей, особенно в непосредственной близости от таможенных и контрольно-пропускных пунктов на границе.

Постановка на учет в консульском учреждении

Рекомендуем гражданам, планирующим выезд за пределы Российской Федерации, вне зависимости от цели и срока пребывания за рубежом встать на учет в дипломатическом представительстве или консульском учреждении. Постановка российских граждан на учет в загранучреждении является добровольной процедурой и заключается в фиксировании консульскими должностными лицами предоставляемых гражданами своих контактных данных, которые в соответствии с законом используются в целях обеспечения прав, интересов и безопасности самих граждан. В частности, в случае возникновения в иностранном государстве какой-либо чрезвычайной ситуации сведения о месте пребывания гражданина, пусть даже кратковременного, о способах экстренной связи с ним или с его родственниками могут иметь решающее значение.

Если утрачен загранпаспорт

В случае утраты паспорта за пределами Российской Федерации, необходимо незамедлительно обратиться в **российское дипломатическое представительство или консульское учреждение в государстве пребывания** для получения свидетельства на въезд (возвращение) в Российскую Федерацию. Если российское загранучреждение расположено далеко от вашего местонахождения, рекомендуем предварительно связаться с его сотрудниками по телефону и получить дополнительные разъяснения относительно требуемых документов.

Для получения свидетельства необходимо представить:

— заявление о выдаче свидетельства (бланк можно получить в российском загранучреждении);

— две фотографии (размером 35×45 мм);

— внутренний паспорт (при наличии) или письменные заявления не менее двух граждан Российской Федерации, подтверждающих личность заявителя и наличие у него российского гражданства (заверяются в загранучреждении).

В целях подтверждения своей личности заявитель может представить и иные документы: водительское удостоверение, служебное удостоверение с фотографией и др. В этом случае загранучреждением проводится дополнительная проверка сведений о заявителе.

Действия при дорожно-транспортном происшествии, нападении или краже, задержании правоохранительными органами

Часто несчастные случаи с российскими гражданами за рубежом связаны с использованием автотранспорта. Поэтому необходимо проявлять повышенное внимание как в случае управления автомобилем, так и при выборе транспорта, предоставляемого для перевозки туристов. При дорожно-транспортном происшествии необходимо прежде всего вызвать скорую (если кто-то пострадал и требуется медицинская помощь), дождаться полицию (транспортную полицию). Рекомендуется настаивать на составлении протокола на месте происшествия. Иногда для определения причины аварии и степени вины каждой стороны требуется проведение дополнительного расследования.

Если в отношении вас совершена кража или нападение, прежде всего нужно сообщить о случившемся в правоохранительные органы для возможного раскрытия преступления по горячим следам и проведения расследования. Необходимо составить протокол, в случае кражи — с указанием списка пропавших вещей и их примерной стоимости. Рекомендуется также сообщить о случившемся сопровождающему группу, если таковой имеется, или представителю туркомпании.

В случае задержания или ареста не оказывайте сопротивления, так как это может усугубить положение и спровоцировать сотрудников правоохранительных органов на применение физической силы или даже оружия. Не рекомендуется объясняться с представителями правоохранительных органов, а также подписывать какие-либо протоколы и иные документы на иностранном языке в отсутствие переводчика или адвоката, так как такие показания по законодательству ряда стран могут быть положены в основу обвинения в совершении преступления.

Вы вправе требовать предоставления возможности связаться с ближайшим российским дипломатическим представительством или консульским учреждением либо направления ему письменного уведомления о факте инцидента. Конкретная помощь российских консульских учреждений может заключаться в оказании содействия в установлении контактов с родственниками или друзьями задержанного, контроле за соблюдением процессуальных норм, в том числе с точки зрения соответствия их местному законодательству и международному праву, поиске адвокатов, выяснении всех обстоятельств дела.

Рекомендации по действиям в чрезвычайных ситуациях

С подробными рекомендациями по действиям в чрезвычайных ситуациях можно ознакомиться на [официальном сайте Департамента Ситуационно-кризисного центра МИД России](#). На ресурсе также публикуется [полезная информация об иностранных государствах с акцентом на вопросы личной безопасности, сообщения о кризисных ситуациях за рубежом и угрозах их возникновения, памятки об инфекционных заболеваниях в мире](#). Помимо этого доступна для скачивания тестовая версия приложения для мобильных устройств "[Зарубежный помощник](#)".

Если вас захватили в заложники или похитили, не следует оказывать сопротивление. Рекомендуется выполнять первоначальные

приказы террористов. Они могут оказаться людьми с неустойчивой психикой и повести себя непредсказуемо. Если вы почувствовали себя плохо, стоит попробовать попросить вызвать врача или принести нужные лекарства. Постарайтесь установить хоть какой-то контакт с террористами. По возможности, отмечайте для себя, как они выглядят, каковы их привычки, как похитители разговаривают и с кем общаются. Следует запоминать также все передвижения, включая время в движении, направление, пройденный путь, скорость, какие-либо ориентиры вдоль дороги, знаки и такие звуки как звон колоколов, голоса, шум стройки, железной дороги, трамвая и т.д. Стремление «угодить» зачастую неправильно воспринимается террористами и затрудняет вызволение жертв. Если террористы принуждают заложника сделать письменное или устное (в аудио- либо видеозаписи) обращение к властям с изложением их требований, делать это можно только в той форме и объеме, на которых настаивают похитители. При этом следует избегать собственных заявлений и оценок, поскольку это может усугубить положение захваченного.

При проведении специальной операции по освобождению заложника рекомендуется лечь на пол, не двигаться, пока не будут получены соответствующие указания от сотрудников спецназа; ни при каких условиях не пытаться помогать спецназу в своем освобождении; исходить из того, что спецназ будет относиться к заложнику как к возможному террористу, пока не будет установлена его личность; оставаться законопослушным и терпимым к действиям спецназа, даже если в ходе операции к заложнику будут применены меры физического воздействия (например, надеты наручники или связаны руки). Сразу после освобождения желательно не давать комментариев средствам массовой информации до тех пор, пока не будет проведена беседа с официальным российским представителем, и от него не будут получены соответствующие рекомендации.

Одним из самых разрушительных стихийных бедствий является землетрясение. Наиболее опасные места находятся вблизи т.н. мировых поясов землетрясений, которые расположены на тихоокеанском побережье Северной и Южной Америки; на восточном побережье Японии; в центральной части Тихого океана; по южной кромке Гималаев; в странах Карибского региона; в Новой Зеландии; в Греции, Турции, Италии, Средиземноморье и Центральной Атлантике. Большинство несчастных случаев — результат обрушения зданий и других объектов. Землетрясения могут вызвать оползни и гигантские океанские волны цунами (сейсмические морские волны), которые в состоянии причинить огромный ущерб.

Начальный момент землетрясения может ощущаться по-разному. Иногда перед землетрясением появляется свечение над возвышенностями, могут происходить нарушения в работе радио, телевидения, электронных приборов, самопроизвольное свечение люминесцентных ламп. Порой, за несколько секунд до землетрясения, под землей возникает сильный нарастающий гул, после которого происходит первый толчок. В других случаях, непосредственно перед толчком, могут возникнуть более слабые колебания, при которых начинает дребезжать посуда, раскачиваются подвешенные предметы. Затем возникает первый толчок, который может продолжаться от нескольких секунд до 1-1,5 минут.

Во время землетрясения не следует выбегать из здания, так как падающие обломки и разрушающиеся стены становятся основной причиной многих жертв. Необходимо дождаться окончания землетрясения, после чего можно покинуть здание.

Ни в коем случае не пытайтесь выбраться из здания с помощью лифта, который может застрять или упасть в шахту. Безопасным местом могут быть проемы внутренних дверей и углы комнат. Необходимо отойти дальше от окон и внешних стен, а также громоздкой мебели. Если здание невысокое и не сейсмостойкое, например, кирпичный дом и имеется возможность немедленно покинуть его, то в этом случае необходимо осторожно и быстро выйти из здания и отбежать от него на безопасное расстояние.

Не следует приближаться к линиям электропередач. Если вы находитесь в автомобиле, необходимо остановиться как можно дальше от высоких зданий и других сооружений и не начинать движения до прекращения землетрясения.

После землетрясения постарайтесь действовать следующим образом. Если землетрясение произошло ночью, вместо спичек или зажигалки лучше воспользоваться электрическим фонариком. Если это невозможно, то прежде чем использовать спички или зажигалки, убедитесь в отсутствии запаха газа, бензина и других воспламеняющихся и взрывоопасных веществ. В противном случае может произойти взрыв или возгорание. Рекомендуется перекрыть газ, воду и выключить электричество. Если имеются незначительные очаги возгорания, попытайтесь их локализовать своими силами. Если потушить пожар самостоятельно невозможно, следует вывести детей, а также раненых людей из зоны пожара в безопасное место. Нельзя прикасаться к оголенным проводам и соприкасающимся с ними металлическим и мокрым предметам. При обнаружении просыпавшихся или пролитых взрывоопасных и ядовитых веществ следует предупредить о них окружающих. По возможности включите радиоприемник для получения информации о масштабах катастрофы, предпринимаемых мерах по ликвидации ее последствий.

Как не стать жертвой торговли людьми

По данным международных экспертов, ежегодно тысячи граждан стран СНГ, а также Центральной и Восточной Европы, выезжая за границу с различными целями, либо вовлекаются в незаконную трудовую деятельность обманным путем, либо похищаются и подвергаются различным формам эксплуатации. Преступные группы обычно используют для поиска потенциальных жертв подставные компании, чаще всего с помощью газетных объявлений о выгодной работе. Они могут скрываться под вывеской вполне законных организаций: агентств моды, бюро путешествий, центров по трудоустройству, международных служб знакомств и т.п.

При поиске работы за рубежом не соглашайтесь на предложения нелегальной подработки. В случае если вы будете работать нелегально, то не сможете получить достойную оплату труда, реализовать положенные социальные гарантии (например, оказание медицинской помощи при необходимости) и станете полностью зависимы от вашего работодателя. Внимательно изучите предложение работодателя и проверьте правильность оформления документов на работу.

Перед тем, как подписать договор, убедитесь, что все пункты ясны. В случае сомнений обратитесь к независимому юристу за консультацией. При выезде с целью трудоустройства убедитесь, что имеющийся у вас тип визы предусматривает возможность занятия трудовой деятельностью. В подавляющем большинстве случаев виза для временного пребывания иностранцев не дает

права на работу. Особо следует подчеркнуть, что, как правило, разрешение на работу нужно оформлять до отъезда, обратившись в консульское учреждение соответствующего государства. Не следует доверять обещаниям, что можно въехать в страну по туристической визе, а все необходимые формальности будут улажены по прибытии в страну. Если вы будете работать, не оформив надлежащим образом документы, например, разрешение на работу, это будет нарушением законодательства страны пребывания, за которое могут оштрафовать, выслать из страны и закрыть въезд на длительный срок.

Российским гражданам, выезжающим за границу для заключения брака и/или проживания с супругом-иностранцем, рекомендуем заранее ознакомиться с особенностями правового положения иностранцев в государстве пребывания. Следует иметь в виду, что в отдельных государствах права и обязанности супругов-иностранцев регламентируются законодательством отлично от российского права. Особое внимание необходимо уделить вопросам правового статуса детей, родившихся в браках с иностранцами, в том числе порядку приобретения ими российского гражданства, а также тому, как местное законодательство определяет права родителей и детей в случае развода.

Во время пребывания за границей ни в коем случае не отдавайте паспорт на хранение работодателю либо лицу, с которым предполагается заключить брак. Преступники могут использовать ваши документы в целях шантажа и ограничения свободы передвижения. Возьмите денежные средства на покрытие транспортных расходов по возвращению домой, или приобретите билет в оба конца. Известите о дате отъезда семью и друзей и оставьте свой адрес и телефон за границей. По прибытии на место свяжитесь со своими близкими в России и, по возможности продолжайте поддерживать с ними регулярные контакты по почте, телефону или с помощью Интернета.

Полномочия российских загранучреждений

При обращении в российское загранучреждение следует иметь в виду, что его полномочия строго регламентированы законодательством Российской Федерации и страны пребывания, а также международными соглашениями. Далеко не все проблемы, которые возникают у российских граждан за границей, консул может решить.

Например, если вас не устраивает гостиничный сервис, нет смысла звонить с жалобой в консульство, поскольку в его функции рассмотрение таких вопросов не входит. Если же во время пребывания за границей утрачен загранпаспорт, то именно российское загранучреждение поможет в оформлении временного документа, удостоверяющего личность — свидетельства на въезд (возвращение) в Российскую Федерацию.

В ряде ситуаций, например, при судебном разбирательстве, осуществляемом компетентными органами иностранного государства, в гораздо большей степени, чем консульское содействие, потребуется помощь квалифицированного адвоката, а консул может помочь вам в его выборе.

В отношении граждан, пребывающих за рубежом, дипломатические представительства и консульские учреждения Российской Федерации могут совершать следующие консульские действия:

- информировать о законах и обычаях страны пребывания, особенностях правового положения иностранцев; рекомендовать, куда обратиться за дополнительными сведениями по интересующим вас вопросам;
- осуществлять добровольный учет граждан России, находящихся за рубежом;
- принимать необходимые меры по обеспечению безопасности российских граждан при чрезвычайных ситуациях;
- совершать нотариальные действия;
- оформлять заграничный паспорт и свидетельство на въезд (возвращение) в Российскую Федерацию);
- регистрировать акты гражданского состояния (в случаях, предусмотренных российским законодательством, законами страны пребывания и международными договорами Российской Федерации);
- выдавать российские визы для иностранных граждан и лиц без гражданства);
- рассматривать вопросы гражданства в отношении проживающих за границей российских граждан;
- осуществлять консульскую легализацию иностранных официальных документов, предназначенных для использования в России;
- истребовать документы, касающиеся прав и интересов граждан;
- принимать меры по охране прав и законных интересов граждан Российской Федерации, над которыми требуется установить опеку или попечительство;
- принимать меры в области санитарной, фитосанитарной и ветеринарной защиты;
- принимать меры по охране прав и законных интересов граждан Российской Федерации, находящихся под арестом, заключенных в тюрьму, взятых под стражу либо задержанных (по их просьбе);
- незамедлительно обращаться в компетентные органы государства пребывания за содействием в розыске пропавших без вести граждан Российской Федерации;
- оказывать содействие российским гражданам в реализации их избирательных прав при проведении выборов в федеральные органы государственной власти и права на участие в референдуме Российской Федерации.

В соответствии с действующим законодательством российские загранучреждения не могут совершать следующие действия:

- оплачивать расходы за услуги врачей, адвокатов, проживание в гостинице и т.д.;
- оказывать услуги по резервированию мест в гостинице и на транспортных средствах;
- предоставлять в долг денежные средства;
- оформлять российским гражданам вид на жительство или продлевать визу в стране пребывания, получать для них визы в третьи страны.

Следует также помнить, что за совершение консульских действий в соответствии с законодательством Российской Федерации взимаются консульские сборы.

Помощь в возвращении в Российскую Федерацию гражданам, оказавшимся в иностранном государстве без средств к существованию

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 31.05.2010 г. № 370 российские загранучреждения могут оказать помощь в возвращении в Россию гражданам Российской Федерации, оказавшимся на территории иностранного государства без средств к существованию, то есть в исключительных случаях. Под исключительными случаями понимаются ситуации, при которых возвращение в Россию граждан будет способствовать устранению непосредственной угрозы их жизни. Решение о предоставлении помощи принимает комиссия, действующая на постоянной основе в каждом загранучреждении. Помощь предоставляется на безвозмездной основе. Она выделяется только в форме оплаты расходов на проживание в гостинице, приобретение билетов, продуктов питания и предметов первой необходимости согласно установленным нормам. Оказание помощи в форме передачи российскому гражданину наличных денежных средств не допускается.

Порядок выезда за границу несовершеннолетних граждан РФ

Выезд ребенка совместно с родителями

1. Несовершеннолетний гражданин Российской Федерации, следующий совместно хотя бы с одним из родителей, может выезжать из Российской Федерации по своему заграничному паспорту.
2. Несовершеннолетний гражданин Российской Федерации до 14 лет, следующий совместно хотя бы с одним из родителей и вписанный в заграничный паспорт выезжающего вместе с ним родителя, может выезжать из РФ по следующим правилам:
 - заграничный паспорт родителя оформлен по старому образцу* – может без собственного заграничного паспорта**.
 - заграничный паспорт родителя оформлен по новому образцу (биометрический) – не может без собственного заграничного паспорта.

* К паспорту старого образца относится паспорт не биометрический, оформленный в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 14 марта 1997 г. № 298.

** В паспорт родителя в этом случае ОБЯЗАТЕЛЬНО должна быть вклеена фотография ребенка, независимо от его возраста, на которой должна стоять печать паспортно-визовой службы. Отсутствие фотографии или печати является основанием для отказа ребенку в пересечении границы.

3. В государства – участники Содружества Независимых Государств (СНГ), с которыми Российская Федерация имеет межправительственные соглашения о взаимных поездках граждан (Белоруссия, Украина, Казахстан, Молдавия, Армения), дети до 14 лет, следующие совместно хотя бы с одним из родителей, могут выезжать по свидетельствам о рождении с подтверждением наличия российского гражданства (соответствующий штамп или вкладыш в свидетельство о рождении). Иначе в пересечении границы России и во въезде в страну временного пребывания ребенку могут отказать.
4. При следовании несовершеннолетнего российского гражданина через государственную границу Российской Федерации совместно с одним из родителей, предъявлять письменное согласие второго родителя не требуется, если только от него ранее в пограничные органы не поступало заявления о своем несогласии на выезд из Российской Федерации своих детей.
5. Если у несовершеннолетнего ребенка и выезжающего совместно с ним родителя разные фамилии или если ребенок в возрасте до 14 лет пересекает границу по отдельному заграничному паспорту, рекомендуем взять с собой нотариально заверенную копию свидетельства о рождении — для подтверждения родства. На практике отсутствие такого подтверждения служило основанием для отказа ребенку в пересечении границы.

Выезд ребенка без сопровождения родителей

Несовершеннолетний российский гражданин, выезжающий из Российской Федерации без сопровождения родителей, должен иметь при себе кроме заграничного паспорта нотариально оформленное согласие родителей на его выезд за границу с указанием срока выезда и государства (государств), которое (которые) он намерен посетить. При этом достаточно согласия одного из родителей, если от второго родителя не поступало заявления о его несогласии на выезд своих детей за рубеж.

Однако необходимо учитывать, что посольства иностранных государств, в случае оформления визы на ребенка, выезжающего без родителей, могут потребовать нотариально оформленное согласие от обоих родителей. Например, такая практика характерна для всех стран, входящих в Шенгенское соглашение, а также для Англии, США, Канады. При этом оригиналы такого согласия остаются в посольстве. Поэтому рекомендуем при оформлении выезда несовершеннолетнего за рубеж без сопровождения родителей сразу оформлять согласия родителей на его выезд в нескольких экземплярах (в зависимости от количества получаемых виз и необходимости предъявления оригиналов согласия на паспортном контроле).

Чтобы избежать неприятных сюрпризов на границе в случае выезда за рубеж несовершеннолетнего ребенка, родителям следует помнить о том, что пограничные правила стран временного пребывания могут заметно отличаться от российских, а поэтому лучше выполнить следующие рекомендации:

- оформить согласия от обоих родителей (если ребенок едет без них) или от второго родителя (если ребенок выезжает только с

одним родителем); подготовить нотариально заверенный перевод этих документов на язык страны временного пребывания с проставлением апостиля (перевод требуется в Нидерландах, Германии, Ирландии, Франции).

- перевести свидетельство о смерти родителя (если второй родитель умер) на язык той страны, куда едет ребенок.

Правила перелета беременных женщин

Перелет беременных женщин допускается при условии, что он выполняется не позднее семи недель до срока предполагаемых родов и что не существует опасности преждевременных родов. Информация о состоянии беременной женщины, подтвержденная медицинским заключением и обменной картой, обязательно должна быть предоставлена компании. Перелет беременных женщин возможен при условии подписания перед полетом гарантийного обязательства, в котором оговаривается, что туроператор не несет никакой ответственности за неблагоприятные последствия, которые могут возникнуть для беременной женщины и плода во время и вследствие перелета и нахождения в стране пребывания. Бланк гарантийного обязательства предоставляется пассажиру или сопровождающему его лицу представителем авиакомпании.

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.

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.

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. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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, 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 ослюнение, 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. ПИТАНИЕ

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 пологов над кроватью и электрофумигаторов.

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 гарантированно-го 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 - 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 - 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.

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

ПАЗИТАРНЫЕ 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 заболеваний, 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.

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».

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 - 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 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.

Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!

ЖЕЛАЕМ ВАМ ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!