**Памятка для паломников, планирующих совершить хадж в 2024 году.**

**Всем паломникам, выезжающим для совершения Хаджа, необходимо знать меры профилактики инфекционных заболеваний и придерживаться следующих правил:**

* чаще мыть руки с мылом, использовать дезинфицирующие салфетки;
* использовать салфетки при кашле и чихании;
* избегать контактов с заболевшими и не использовать их личные вещи;
* по возможности носить одноразовые маски в местах массового скопления людей;

не употреблять некипяченое и непастеризованное верблюжье молоко, употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой уверены; желательно не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощение, приготовленные местными жителями;

* употреблять гарантировано безопасную воду и напитки (кипяченая вода, питьевая вода и напитки в фабричной расфасовке), нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды:
* для мытья фруктов и овощей использовать бутилированную или кипяченую

воду;

* при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в полость

рта;

* избегать контактов с животными;
* необходимо принимать меры защиты от кровососущих насекомых (комаров,

мошек, клещей), носить светлую одежду, закрывающую большую часть тела, применять репелленты.

**При обнаружении симптомов заболевания во время путешествия**:

* немедленно обратиться к врачу по месту нахождения, на борту самолета - к бортпроводнику;
* по прибытии в аэропорт сообщить специалисту санитарно-карантинного пункта для организации о проведения необходимых мероприятий.

**После возращения из Хаджа в течение 21 дня наблюдайте за состоянием**

**своего здоровья!**

**При появлении недомогания или температуры после возращения Вам необходимо:**

* не заниматься самолечением;
* срочно обратиться за медицинской помощью путем вывоза на дом врача из поликлиники по месту жительства или (в случае тяжелого состояния) скорой медицинской помощи;
* до прихода врача свести к минимуму контакт с родственниками;
* сообщить врачу, в какой перилл и *в* какой стране Вы находились за рубежом.