

**Zalecenia dla osób udających się na
Mistrzostwa Świata w piłce nożnej w Rosji
w dniach od 14 czerwca do 15 lipca 2018 r.**

**FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018**

1. Osoby udające się na Mistrzostwa Świata w Rosji powinny upewnić się, czy są szczepione zgodnie z obowiązującym w Polsce kalendarzem szczepień. Pozwoli to zabezpieczyć się przed chorobami zakaźnymi, takimi jak odra, świnka, różyczka, błonica, tężec, krztusiec, poliomyelitis czy wirusowe zapalenie wątroby typu B.
2. Z uwagi, iż MŚ są imprezą masową, należy wziąć pod uwagę ryzyko zachorowania na nieżyty żołądkowo – jelitowe. Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia należy:
 - pić z butelek lub puszek oryginalnie zamknięte napoje,
 - myć ręce wodą z mydłem przed jedzeniem, a w przypadku braku dostępu do umywalki stosować żele i chustki ze środkiem dezynfekcyjnym,
 - spożywać gotowane lub dobrze upieczone potrawy,
 - dokładnie myć owoce oraz warzywa.
3. Należy unikać możliwości zakażenia się wirusami HIV, HCV oraz HBV poprzez przygodne kontakty seksualne, wykonywanie tatuaży oraz piercing.
4. Ryzyko zachorowania na gruźlicę dla podróżnych jest niskie. Nie mniej jednak należy unikać przebywania w zatłoczonych pomieszczeniach przez dłuższy czas.

