

# Советы путешественникам



## Документы и деньги

### До отъезда:

- Сделайте ксерокопию документов
- Узнайте адрес и телефон ближайшего посольства или консульства РФ
- Выясните таможенные правила страны
- Проверьте какие пластиковые карты принимаются в данной стране

### В поездке:

- Во время прогулок берите с собой страховку, карточку с контактами отеля и ксерокопию паспорта
- При утере документов обратитесь в российское дипломатическое представительство



## Аптечка

- Лейкопластырь
- Йод (в карандаше)
- Лекарства от расстройства желудочно-кишечного тракта
- Болеутоляющее
- Спазмолитики
- Лекарства от аллергии (антигистаминные)
- Средства от укачивания
- Порошки от простуды
- Средства для загара
- Средство для регенерации тканей при кожных ранах



## Личная безопасность

- Сообщите родственникам о своей поездке, месте пребывания, оставьте номера телефонов
- Не рассказывайте лишнего попутчикам
- Не пользуйтесь частным такси
- Не оставляйте детей без присмотра
- Не пейте алкоголь с малознакомыми людьми
- Оставляйте ключи от номера на ресепшне при каждом выходе из отеля



## Здоровье

- При разнице во времени более 4-5 часов постарайтесь прилететь на место отдыха ночью
- Пейте только бутилированную воду
- С осторожностью относитесь к местной кухне
- Избегайте ночных купаний в море
- После возвращения из отпуска оставьте 2-3 дня на адаптацию

**Перед поездкой изучите информацию о государстве пребывания: политическую обстановку, климатические условия, законы и обычаи, особенности поведения в общественных и иных местах.**