

Поездки за границу часто сопряжены с рисками заразиться тем или иным инфекционным заболеванием. Чтобы отдых не был омрачен проблемами со здоровьем, Роспотребнадзор настоятельно рекомендует соблюдать несколько простых правил.

В первую очередь важно заблаговременно уточнять у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания, а при заключении договора с юридическим лицом, оказывающим туристические услуги – проверить наличие медицинской страховки.

Во время зарубежного путешествия необходимо соблюдать определенные меры предосторожности.

При питании и водопользовании:

- употребляйте только ту пищу, в качестве которой вы уверены;
- пейте только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевую воду и напитки в фабричной упаковке, кипяченую воду); нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;
- убедитесь, что мясо, рыба и морепродукты, которые вы собираетесь употребить, подвергались термической обработке;
- не пробуйте незнакомые продукты, не покупайте еду на рынках, не пробуйте угощения, приготовленные местными жителями;
- при необходимости приобретайте продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;
- овощи и фрукты мойте безопасной водой и обдавайте кипятком.

Соблюдайте правила личной и общественной гигиены:

- перед едой всегда тщательно мойте руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадания воды в полость рта;

- не купайтесь в стоячих и медленно текущих водоемах, не используйте воду из таких водоемов для бытовых нужд;
- не контактируйте с животными;
- не используйте чужую одежду, расчески, обувь; не примеряйте вещи местных жителей;
- в случае контакта с человеком, имеющим признаки какоголибо заболевания, немедленно сообщите врачу.

Для защиты от укусов насекомых рекомендуется применять репелленты и инсектициды, а также придерживаться следующих правил:

- в вечернее и ночное время, а также при нахождении в лесу и местности с высокой растительностью носите длинные брюки и высокие носки, одежду с длинными рукавами;
- в помещениях обязательно засетчивайте окна и двери;
- при обнаружении в помещении насекомых следует обработать стены и потолок инсектицидным аэрозолем или применить электрический фумигатор;
- в случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений немедленно обратитесь к врачу.

Заблаговременно ознакомьтесь с информацией о необходимых профилактических прививках перед поездкой. Также рекомендуется сделать прививки против кори и других инфекций, предусмотренных Национальным календарем профилактических прививок (при отсутствии вакцинации ранее или незаконченной иммунизации).

Помните: при ухудшении самочувствия после возвращения изза рубежа не занимайтесь самолечением – немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите о стране пребывания.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких.