

## **Информация для граждан, выезжающих в туристические поездки**

Управление Роспотребнадзора по Кемеровской области-Кузбассу рекомендует перед поездкой в зарубежные страны ознакомиться с эпидемиологической обстановкой в стране, в которой вы планируете находиться.

### **Общие рекомендации**

При отправлении в зарубежные страны следует учитывать, насколько состояние Вашего здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приёма лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней.

Для этого необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача тем, кто страдает от хронических заболеваний, беременным женщинам, а также тем, кто планирует отправиться в путешествие с малолетними детьми.

Перед поездкой необходимо пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку по правилам безопасности и поведения в той стране, куда вы планируете поехать.

Если вы планируете посетить страны, неблагополучные:

- по жёлтой лихорадке, обязательно необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против жёлтой лихорадки.
- по малярии, стоит посетить врача и получить рекомендации о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

Во многих тёплых странах распространены такие опасные заболевания, как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция. От всех этих заболеваний также можно сделать профилактические прививки.

Перед поездкой обязательно сформируйте аптечку первой помощи, которая поможет при лёгких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств в незнакомой стране и избавит от проблем общения на иностранном языке. Аптечку стоит всегда держать при себе.

Люди, приезжающие на отдых в страны с жарким и непривычным климатом, нуждаются в адаптации. Поэтому, планируя поездку, заложите пару дней на акклиматизацию, особенно если вы собираетесь отдыхать с ребёнком.

Повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья.

Во избежание вышеуказанных последствий рекомендуется соблюдать ряд простых, но эффективных профилактических мер:

1. Ограничить пребывание на улице в период максимально высокой температуры воздуха, снизить физические нагрузки до минимума.

2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.

3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панамы, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желателно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочнокислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

7. В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

9. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, потому что именно они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Ни в коем случае не трогайте сами и не разрешайте детям трогать кошек, собак и других животных.

Если же контакта с местным животным избежать не удалось, и вы получили укус, оцарапывание или просто ослонение, необходимо обязательно тщательно промыть пострадавшую часть тела проточной водой с мылом. После этого необходимо немедленно обратиться к врачу, который решит, есть ли необходимость в проведении прививок против бешенства и столбняка.

В некоторых странах опасность могут представлять укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарангул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьёзным нарушениям здоровья.

Стоит помнить, что многие кровососущие насекомые – блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), использовать одежду с длинными рукавами, брюки, особенно во время загородных поездок. Если вы обнаружили в гостинице комаров, блох, других насекомых или грызунов, немедленно поставьте в известность администрацию отеля и настоятельно попросите их принять срочные меры по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте, чтобы на окна и двери установили сетки, а над кроватью – полог. Попросите установить в вашем номере электрофумигаторы.

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:

- употреблять для питья воду и напитки в фабричной упаковке или кипяченую воду;
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- в случае необходимости приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;
- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;
- перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.