

Рекомендации туристам, выезжающим за рубеж.

Наступает лето - пора отпусков. В этот период граждане нашей страны стремятся уехать к теплому морю, ласковому солнцу и новым впечатлениям. В последнее время весьма популярными стали туристические маршруты в экзотические страны: Тайланд, Индию, Гоа, Доминиканскую Республику, Вьетнам, Бразилию, Перу, Аргентину, некоторые Африканские страны и др. Но, к сожалению эпидемиологическая обстановка в ряде посещаемых туристами стран не всегда благополучна. В экзотических странах регистрируются случаи заболевания холерой, чумой, желтой лихорадкой и иными лихорадками с трансмиссивным механизмом передачи (Денге, Западного Нила, Чикунгунья и др.), малярией, острыми кишечными инфекциями. В ряде стран Западной Африки могут регистрироваться случаи лихорадки Эбола, Ласса, Марбург. Во многих странах неблагополучная эпидемиологическая ситуация по кори, полиомиелиту.

Перед тем как отправиться в путешествие, следует проанализировать состояние собственного здоровья – насколько оно позволяет Вам отдыхать в той или иной выбранной для отдыха стране. Необходимо учитывать географическое расположение, климат, условия питания, особенности экскурсионного отдыха, возможности проведения профилактических прививок и приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний.

При выезде в страны неблагополучные по желтой лихорадке необходимо сделать соответствующую профилактическую прививку в учреждении здравоохранения.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, необходимо получить рекомендации участкового врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

В связи с регистрацией в зарубежных странах таких инфекционных болезней как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция, рекомендуется вакцинироваться против указанных инфекций по своему желанию.

Чтобы сохранить в памяти только приятные воспоминания после поездки в экзотические страны, следует самым серьезным образом позаботиться о своем здоровье. В условиях жаркого климата и наличия опасных инфекционных заболеваний необходимо соблюдать санитарно-гигиенические меры предосторожности:

- настоятельно рекомендуется мыть фрукты и овощи мылом-антисептиком, употреблять воду, молоко и сок из фабрично закупоренных бутылок;
- прием пищи допускается в организованных объектах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства;
- запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, а также использование в пищу продуктов традиционной национальной кухни, продуктов с просроченным сроком годности, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли;
- купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах;
- проживание допускается только в помещениях (гостиницах), обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией;
- для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков;
- следует избегать контакта с кошками, собаками и другими животными;
- для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с пресмыкающимися и насекомыми, надевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты, фумигаторы;
- не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев. Строго соблюдайте правила личной гигиены!

При возникновении заболевания по возвращению из - за рубежа, следует немедленно вызвать врача на дом, предупредить медицинского работника о пребывании за рубежом.

Ваше здоровье в Ваших руках!