

Как обезопасить себя от инфекционных заболеваний при поездках за рубеж???



Лето – время отпусков и отдыха. В настоящее время мода на путешествия в иностранные государства, а особенно экзотические страны набирает обороты. Однако, решившись на такой отдых мы рискуем привезти домой не только массу впечатлений и сувениров, но и неожиданный «багаж» в виде редких и опасных инфекционных заболеваний.

Чтобы от прошедшего отпуска остались только приятные воспоминания, туристу необходимо соблюдать ряд простых правил:

- ✓ **Не пренебрегайте вакцинацией.** Если в стране, которую вы планируете посетить отмечена неблагоприятная обстановка, в связи с распространением какой – либо инфекции, следует заранее побеспокоиться и прививках.
 - ✓ **Мойте руки.** Как можно чаще и проточной водой. При купании не допускайте попадания воды в рот;
 - ✓ **Правильно выбирайте гостиницу.** Лучше остановиться на той, которая подключена к центральному водопроводу и канализации;
 - ✓ **Используйте репелленты.** Для защиты от насекомых – переносчиков инфекционных заболеваний.
 - ✓ **Не позволяйте детям играть в песке на пляже.** Это опасно гельминтозом.
 - ✓ **Следите за питанием.** Не пробуйте еду на рынках, у торговцев на пляжах, не ешьте сырую рыбу. В случае необходимости, приобретайте продукты питания в фабричной упаковке.
- ➡ по прибытию с отдыха, если вы находились в стране с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, желательно понаблюдать за состоянием своего здоровья в течение 21 дня. Если будут проявляться какие-то симптомы заболевания, особенно в первую неделю, то следует обратиться к специалисту, обязательно упомянув, где вы отдыхали. Лихорадка, сыпь, тошнота, жидкий стул — многие списывают это на акклиматизацию, но лучше не ставить самому себе диагноз.