Поговорим о правилах, которые важно соблюдать, чтобы привезти из путешествия только положительные впечатления.

В южных странах широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации. Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному размножению насекомых и гельминтов.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды).

Кроме того, в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, а также насекомых, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

Для профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний важно соблюдать меры предосторожности:

употреблять только ту пищу, в качестве которой вы уверены;

- пить только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода);
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- пробовать незнакомые продукты, покупать еду на рынках и лотках нужно с осторожностью;
- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;
- перед едой всегда тщательно мыть руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

Для защиты от укусов насекомых рекомендуется применять отпугивающие и уничтожающие средства (репелленты и инсектициды). Не стоит оставлять окна

открытыми, если на них нет сеток. Если вы обнаружили на себе клеща, следы укусов кровососущих насекомых, появление высыпаний или любых других кожных проявлений, лучше обратиться к врачу. Если состояние ухудшилось после возвращения домой, также стоит без промедления обратиться за медицинской помощью, обязательно сообщив о месте вашего путешествия.