



В последнее время туристов нашей страны все больше привлекают экзотические страны – Таиланд, Шри-Ланка, Конго, Вьетнам, Индия, острова Индонезии, ЮАР и многие другие страны. Эти края манят путешественников своей необычной культурой, загадочностью, интересной кухней.

Вместе с тем, в поездках за рубеж могут подстерегать опасные инфекционные заболевания. Тропические заболевания характеризуются высокой контагиозностью (заразностью), часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.

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, половым путем.

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

Самые распространенные заболевания, которыми можно заразиться во время поездки и пребывания в экзотических странах, являются:

- малярия;
- различные лихорадки;
- брюшной тиф;
- гепатит А;
- холера.

В связи с этим следует помнить о необходимости профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний при планировании поездок за границу и соблюдении мер предосторожности для недопущения заражения и последующего развития заболевания.

В первую очередь, еще находясь дома, стоит подготовить себя к путешествию:

- Заблаговременно получить информацию об эпидемиологической ситуации на территории, куда вы отправляетесь на отдых (при организованных поездках данную информацию можно получить у туроператоров, при самостоятельном планировании отдыха – в территориальных органах Роспотребнадзора).
- Пройти медицинское обследование до отъезда, чтобы обезопасить себя от обострения хронических заболеваний из-за смены климата.
- Провести необходимую иммунизацию (желательно позаботиться об этом как минимум за месяц до предстоящего путешествия).
- Собрать в путешествие аптечку. Туда должны входить обезболивающие препараты, абсорбирующие и жаропонижающие средства. Обязательно нужно не забыть солнцезащитные крема и антисептический гель.

По прибытию в выбранную вами страну следует соблюдать общие правила безопасности:

1. Для проживания выбирать только гостиницы, обеспеченные централизованным водоснабжением и канализацией. Если вы обнаружили в номере комаров, блох или грызунов, немедленно поставьте в известность администрацию и настоятельно попросите их принять срочные меры по уничтожению насекомых. В местах скопления летающих насекомых требуйте, чтобы на окна и двери установили сетки.
2. В незнакомой стране, особенно с жарким климатом, старайтесь есть только в тех заведениях, где заведомо используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Желательно не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями.
3. Пейте только знакомые вам напитки и соки промышленного производства и гарантированного качества, а также бутилированную или кипяченую воду. Её же рекомендуется использовать для мытья фруктов и овощей.
4. Купайтесь только в бассейнах и специальных водоёмах, около которых оборудована пляжная зона. Кроме этого, опасно лежать на пляже без подстилки и ходить по земле и по песку без обуви.
5. Избегайте контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми.
6. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется надевать одежду с длинными рукавами и брюки, применять средства, отпугивающие и уничтожающие

насекомых (репелленты и инсектициды).

7. При появлении первых признаков инфекционного заболевания немедленно обратиться за медицинской помощью.

8. Крайне важно во время всего путешествия и при любых условиях соблюдать правила личной гигиены.

***Хорошего Вам отдыха!***