Для размещения на сайте, в раздел Пресс-служба и ВКонтакте

**Готовимся к путешествию. Что нужно знать, выезжая за границу?**



 Скоро новый год, а это значит, что нас ждут длинные праздники, во время которых многие планируют путешествия, в том числе и в заграничные страны, чаще в страны с жарким климатом.

 Прежде чем отправиться в путешествие необходимо оценить состояние своего здоровья – насколько Ваше здоровье позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, особенностей культурного отдыха, условий питания, приёма лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней. возможности проведения профилактических прививок.

 Чтобы оценить все эти факторы, рекомендуется пройти медицинский осмотр и получить заключение врача. Внимательно отнестись к рекомендациям врача следует тем, у кого имеются хронические заболевания, а также беременным женщинам и путешественникам с малолетними детьми.

 Обязательно перед поездкой необходимо получить в туристической фирме, которая организует поездку, инструктаж и памятку о правилах безопасности и правилах поведения в той стране, куда вы планируете поехать.

 При планировании к посещению стран, неблагополучных по жёлтой лихорадке необходимо обязательно сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против жёлтой лихорадки.

 При планировании к посещению стран, неблагополучных по малярии, стоит посетить врача и получить рекомендации о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения. Также необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, при любом повышении температуры в течение 3 лет после возвращения следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что вы были в «тропиках».

 Стоит также помнить, что в теплых странах распространены такие опасные заболевания, столбняк, брюшной тиф, менингококковая инфекция, вирусные гепатиты. От всех этих заболеваний также можно сделать профилактические прививки, обезопасив себя.

 Всем туристам для полноценного и безопасного путешествия рекомендуется отдыхать только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. Если вы обнаружили в номере комаров, блох или грызунов, немедленно поставьте в известность администрацию отеля и настоятельно попросите их принять срочные меры по уничтожению насекомых. В местах скопления летающих насекомых требуйте, чтобы на окна и двери установили сетки, а над кроватью — полог.

 Кроме этого, 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, потому что эти животные опасны практически во всех странах.

 Если же контакта с местным животным избежать не удалось и при этом вы получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, то обязательно тщательно промойте водой с мылом пострадавшую часть тела. После этого стоит сразу же обратиться к врачу, который решит, есть ли необходимость в проведении прививок против бешенства и столбняка.

 Перед поездкой в жаркие страны мы рекомендуем собрать аптечку первой помощи, т.к. своя аптечка может помочь при лёгких недомоганиях и сэкономит время на поиски лекарственных средств в незнакомой стране и избавит от проблем общения на иностранном языке. Аптечку стоит всегда держать при себе.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Л.Л. Филиппова

Чувашской Республике –Чувашия в г. Новочебоксарске»