Автор: М.С.Якушева, врач-эпидемиолог ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»



В преддверии сезона отпусков и путешествий многие из нас только планируют свой отдых, а кто-то уже приобрел долгожданную путевку в теплые страны. Однако прежде чем отправиться за границу, нужно основательно подготовиться.

Прежде всего, желательно пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой Вы должны обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку.

Чаще всего **инфекционные и паразитарные заболевания** передаются через воду, загрязненные продукты питания, кровососущих насекомых, при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, а также половым путем. Чтобы поездка в одночасье не была испорчена, необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.

Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. Употребляйте только ту пищу, в качестве которой вы уверены, для питья используйте питьевую воду и напитки в фабричной упаковке, либо кипяченую воду. Для мытья овощей и фруктов используйте только кипяченую или бутилированную воду. Запрещается покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли. Мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке. Желательно не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на местных рынках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями. В случае необходимости приобретайте продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. Купание туристов разрешается только в бассейнах и специально обозначенных местах. И, конечно же, перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом.

При появлении во время отдыха либо при возвращении домой каких-либо заболеваний незамедлительно обращайтесь к врачу.

Пусть отдых будет в радость!!!