Летом начинается время отпусков. Необходимо знать, что при выезде в зарубежные страны, в некоторых из них, существует возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями. Это такие заболевания как холера, чума, вирусные геморрагические лихорадки, малярия, полиомиелит, острые кишечные инфекции, вирусный гепатит А и другие.

Перед поездкой Вы должны обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку.

С информацией о рекомендуемых прививках для лиц, выезжающих за рубеж, можно ознакомиться на сайте ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» **(www.rcheph.by).**

Во время путешествия Вам необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Не трогайте кошек, собак и других животных! Если Вы при контакте с животным получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом. Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства и столбняка.

Большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний. Для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, одевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты.

В случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений следует немедленно обратиться к врачу.

Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению,засетчиванию окон и дверей и т.д., используйте электрофумигаторы. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

Употребляйте для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены. Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества, для питья употребляйте только гарантированно безопасную воду и напитки (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества).

Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;

овощи и фрукты мыть безопасной водой (кипяченой или бутилированной);

мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;

желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;

не берите с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и т.п.);

перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом.

Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание туристов разрешается только в бассейнах и специальных водоемах, при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

Не рекомендуется лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви.

Не рекомендуется приобретение меховых, кожаных изделий, а также животных и птиц у частных торговцев.

Строго соблюдайте правила личной гигиены!

После возвращенияпри возникновении лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля с кровавой мокротой, сыпи на кожных покровах и слизистых Вам следует немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщать врачу, что Вы были взарубежной стране.

Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!