***Как обезопасить себя от инфекционных заболеваний при поездках за рубеж???***



Лето – время отпусков и отдыха. В настоящее время мода на путешествия в иностранные государства, а особенно экзотические страны набирает обороты. Однако, решившись на такой отдых мы рискуем привезти домой не только массу впечатлений и сувениров, но и неожиданный «багаж» в виде редких и опасных инфекционных заболеваний.

Чтобы от прошедшего отпуска остались только приятные воспоминания, туристу необходимо соблюдать ряд простых правил:

* **Не пренебрегайте вакцинацией**. Если в стране, которую вы планируете посетить отмечена неблагоприятная обстановка, в связи с распространением какой – либо инфекции, следует заранее побеспокоиться и прививках.
* **Мойте руки**. Как можно чаще и проточной водой. При купании не допускайте попадания воды в рот;
* **Правильно выбирайте гостиницу.** Лучше остановиться на той, которая подключена к центральному водопроводу и канализации;
* **Используйте репелленты.** Для защиты от насекомых – переносчиков инфекционных заболеваний.
* **Не позволяйте детям играть в песке на пляже.** Это опасно гельминтозом.
* **Следите за питанием.** Не пробуйте еду на рынках, у торговцев на пляжах, не ешьте сырую рыбу. В случае необходимости, приобретайте продукты питания в фабричной упаковке.
* *по прибытию с отдыха, если вы находились в стране с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, желательно понаблюдать за состоянием своего здоровья в течение 21 дня. Если будут проявляться какие-то симптомы заболевания, особенно в первую неделю, то следует обратиться к специалисту, обязательно упомянув, где вы отдыхали. Лихорадка, сыпь, тошнота, жидкий стул — многие списывают это на акклиматизацию, но лучше не ставить самому себе диагноз.*

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Алейске, Алейском,**

**Калманском, Топчихинском, Усть-Калманском, Усть-Пристанском и Чарышском районах»**

**Группа по защите прав потребителей, гигиенического обучения и воспитания населения**

**658130, Алтайский край, г. Алейск, пр-д. Олимпийский, 7**

**Тел/факс (38553) 66-0-37, 23-3-05, E-mail:** [**aleysk@altcge.ru**](mailto:aleysk@altcge.ru)**2019**  
г.Алейск, 15.07.2019