 **О чём следует помнить, выезжая на отдых за рубеж**

Гражданам, выезжающим за рубеж, с целью предупреждения инфекционных заболеваний, необходимо предпринять определённые меры предосторожности до выезда и во время отдыха.

До поездки не лишним будет поинтересоваться об эпидемической ситуации в стране предполагаемого выезда (список стран и регионов, неблагополучных по инфекционным заболеваниям, где имеются природные очаги инфекционных заболеваний, размещён на сайте ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» в закладке «Информация для населения», «профилактика инфекционных заболеваний»).

При выезде в страны неблагополучные по *желтой лихорадке* необходимо сделать профилактическую прививку. Привиться от жёлтой лихорадки можно в учреждении здравоохранения «19 центральная районная поликлиника» г. Минска (пр. Независимости, 119, тел. 267-07-22) и там же получить свидетельство международного образца о вакцинации против этого заболевания.

Перед поездкой сформируйте и возьмите с собой аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях.

Чтобы не подвергать себя риску заражения во время отдыха 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.

Старайтесь соблюдать дистанцию с людьми, которые кажутся Вам нездоровыми.

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. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

Прием пищи следует осуществлять в пунктах питания при гостиницах (отелях), где используются продукты подтвержденного качества.

Для питья следует употреблять только бутилированную или кипяченую воду, напитки и соки промышленного производства подтвержденного качества, воздержаться от использования льда для охлаждения различных напитков. Овощи и фрукты необходимо мыть кипяченой или бутилированной водой и обдавать кипятком. Мясо, рыба, морепродукты можно употреблять в пищу только после термической обработки. Не следует покупать еду на рынках и лотках, пробовать угощения, приготовленные местными жителями. В случае необходимости можно приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдать температурный режим их хранения.

Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в том числе гигиены рук. После посещения улицы, общественных мест, перед едой, приготовлением, раздачей пищи, а также после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом либо обработать их антисептическим средством для обработки рук.

Не рекомендуется участвовать в экскурсиях, других мероприятиях (охота, рыбалка), проводимых в местах, не предусмотренных официальной программой.

Купание разрешается только в бассейнах и отведенных для купания водоемах, при купании не следует допускать попадания воды в рот. Не рекомендуется лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви.

Если вы путешествуете с семьей или с друзьями – убедитесь, что они тоже соблюдают эти меры предосторожности.

При наличии грудных детей необходимо особенно тщательно соблюдать следующие меры профилактики острых кишечных инфекций, в том числе холеры:

перед кормлением ребенка необходимо тщательно вымыть руки и обработать грудь чистой водой (бутилированной, кипяченой). Не мыть грудь водой из моря, океана, реки, озера, где Вы отдыхаете (купаетесь и т.д.);

смеси для кормления следует разводить только кипяченой водой;

посуду ребенка необходимо мыть в кипяченой воде, хранить в пакетах, недоступных для других детей;

детские игрушки следует ежедневно мыть водой с мылом.

При появлении первых симптомов заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу. В случае появления симптомов по возвращению из поездки, при обращении за медицинской помощью необходимо обязательно сказать медицинскому работнику о пребывании накануне заболевания за рубежом.

Врач-эпидемиолог

(зав) отдела эпидемиологии

УЗ «Осиповичский райЦГЭ» Т.Э.Гулик