***Правила безопасности во время поездки за рубеж***

 Перед тем, как отправится в путешествие, следует подумать, насколько состояние здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приёма лекарственных препаратов для профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний. Для этого необходимо пройти тщательный осмотр и получить заключение врача.

 Туристу необходимо знать, что представители туристической фирмы должны провести с выезжающими за рубеж инструктаж по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний и дать им информационную памятку.

 Для профилактики инфекционных заболеваний (дифтерия, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция и т.д.) можно сделать профилактические прививки в поликлинике по месту жительства.

 В целях предупреждения обострения хронических заболеваний, лечения лёгких недомоганий рекомендуется захватить с собой аптечку первой медицинской помощи, в которую должны входить болеутоляющие, сердечно-сосудистые препараты, перевязочные и другие средства.

 Для профилактики солнечных ожогов следует захватить защитные крема. Кроме того, могут понадобиться средства от укусов насекомых.

 Настоятельно рекомендуем туристам в поездке за рубеж, соблюдать следующие правила для профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний:

1. Питаться в ресторанах, рекомендованных туристической фирмой;
2. Избегать использования для питья воду из случайных водных источников;
3. Избегать нападения москитов, применяйте различные репелленты (отпугивающие средства);
4. Избегать купания в открытых водоёмах с пресной водой;
5. Соблюдать правила личной гигиены;
6. Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных заболеваний;
7. Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо местности, обязательно возьмите у лечащего врача выписку из Вашей истории болезни;
8. При возникновении любого недомогания (лихорадочного состояния, тошноты, рвоты, жидкого стула, кашля, сыпи) немедленно обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением!!!

