

Подготовка к путешествию

Перед тем, как отправиться в путешествие, подумайте, позволяет ли состояние Вашего здоровья выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха.

Проконсультируйтесь с врачом о потенциальных рисках пребывания в той или иной стране, особенно если у Вас есть проблемы со здоровьем, если Вы беременны или собираетесь отправиться на отдых с маленькими детьми. Дополнительно, врач может дать Вам рекомендации о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

Если страна является неблагополучной по каким-либо инфекционным заболеваниям (особенно это касается особо опасных заболеваний, таких как желтая лихорадка, брюшной тиф, менингококковые инфекции, вирусные гепатиты, столбняк и другие), сделайте профилактическую прививку против указанных инфекций.

Обязательно сформируйте и имейте при себе *аптечку первой помощи*, которая сэкономит Ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

В аптечку первой помощи должны входить:

- болеутоляющие средства;
- сорбенты;
- средства от укусов насекомых;
- антигистаминные средства;
- антисептические средства;
- бинты, лейкопластырь, барьерные контрацептивы, раствор для контактных линз, если Вы их носите;
- солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце;
- другие лекарственные препараты, которые Вы принимаете регулярно или которые могут Вам понадобиться.

Поведение на улице

Следует учитывать, что люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с жарким климатом, поэтому, необходимо соблюдать меры предосторожности для профилактики солнечного и теплового ударов, а именно:

- носите одежду из легких и натуральных тканей и летний головной убор;
- смазывайте открытые участки кожи солнцезащитными средствами;
- увеличьте количество потребления воды;
- гуляйте и загорайте преимущественно в утренние и вечерние часы;
- исключите прием алкоголя.

Во время отдыха будьте осторожны при контакте с животными, старайтесь избегать укусов змей и обитателей морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы). Для этого гуляйте и плавайте только в разрешенных местах. Не ходите по земле без обуви, а на пляже загорайте лежа на шезлонге, на специальном пляжном полотенце или коврике.

При недостаточной освещенности в вечернее и ночное время пользуйтесь фонариками.

Многие кровососущие насекомые (комары, блохи) могут быть переносчиками инфекций, поэтому используйте репелленты.

Не приобретайте меховые и кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев они также могут быть заражены.

Проживание

Заранее узнайте, есть ли в гостинице, где Вы планируете остановиться, централизованное водоснабжение и канализация. Для мытья фруктов, овощей и чистки

зубов используйте только кипяченую или бутилированную воду.

Строго соблюдайте правила личной гигиены.

При наличии в номере комаров, блох, грызунов необходимо немедленно поставить в известность администрацию для принятия срочных мер по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте засетчивания окон и дверей, наличия пологов над кроватью и электрофумигаторов.

Питание

Питайтесь только в определенных кафе и ресторанах, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства.

Для питья должна использоваться только бутилированная или кипяченая вода, напитки и соки промышленного производства.

Не увлекайтесь дегустацией непривычных блюд и напитков, даже если они подверглись достаточной термической обработке.

Не покупайте продукты питания у уличных торговцев.

Желаем приятного отдыха! Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!