

Роспотребнадзор напоминает значимость соблюдения мер профилактики, особенно при планировании поездок за границу, включая страны с тропическим климатом. С наступлением сезона отпусков возрастает угроза инфекционных и паразитарных заболеваний, часто передающихся через сырую воду, недостаточно обработанные продукты питания и укусы насекомых. Важно соблюдать ряд рекомендаций для защиты своего здоровья.

Основные меры профилактики включают соблюдение правил личной гигиены, особенно тщательное мытье рук. Рекомендуется использовать бутилированную воду как для питья, так и для гигиенических нужд. Не забывайте консультироваться с врачом о необходимости прививок перед поездкой, включая вакцинацию от желтой лихорадки и кори.

Для людей, проживающих в странах с умеренным климатом, адаптация к жаркому климату может занять время. Специалисты рекомендуют запланировать несколько дней на акклиматизацию. Чтобы избежать недомогания, туристам советуют носить легкую и натуральную одежду, использовать летний головной убор для защиты от солнца, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличивать потребление жидкости, особенно в жаркие дни, и ограничить прием алкогольных напитков. В странах Юго-Восточной Азии, Африки и Латинской Америки высок риск заражения кишечными инфекциями. Рекомендуется избегать употребления продуктов из уличных лавок и следить за термической обработкой мяса и рыбы. Важно избегать употребления нарезанных свежих овощей и фруктов, если вы не уверены в их безопасности, а также воздерживаться от льда в напитках, приготовленного из сырой воды. Будьте осторожны при контакте с животными, поскольку они могут быть источником инфекционных и паразитарных заболеваний. Рекомендуется избегать близких контактов с домашними и дикими животными. Если произошел укус или ослюнение, следует немедленно промыть пораженное место водой с мылом и обратиться к врачу для консультации по вакцинации против бешенства и столбняка. Кроме того, в тропических странах существуют риски, связанные с укусами ядовитых змей, насекомых и морских обитателей, таких как ядовитые медузы. Также необходимо помнить о привычных кровососущих насекомых, таких как клещи и комары, которые могут переносить тропические инфекции. Специалисты подчеркивают важность выбора гостиниц с централизованным водоснабжением и канализацией. А в случае обнаружения насекомых в номере, необходимо немедленно обращаться к администрации для принятия мер. Чтобы избежать неприятностей на отдыхе, рекомендуется купаться только в оборудованных бассейнах и пляжах, а также соблюдать правила личной гигиены на протяжении всего путешествия. Роспотребнадзор обращает внимание, что при возвращении из поездки и ухудшении состояния здоровья необходимо срочно обратиться к врачу и сообщить о стране пребывания. Соблюдение этих простых, но важных правил поможет сохранить ваше здоровье и здоровье ваших близких.

Роспотребнадзор запускает горячую линию по вопросам профилактики инфекционных заболеваний при организации туристических поездок. **29 декабря** начинает работу Всероссийская горячая линия Роспотребнадзора по вопросам профилактики инфекционных заболеваний при организации туристических поездок, в том числе в страны с тропическим и субтропическим климатом, в период новогодних праздников. В ходе работы линии специалисты ведомства проконсультируют граждан по актуальным вопросам проведения вакцинации при планировании поездок за рубеж, профилактики инфекций в период пребывания в туристических поездках, соблюдения правил санитарно-эпидемиологической безопасности при посещении стран с повышенным риском, а также по мерам поведения в случае заболевания за рубежом. Номера телефонов, по которым проводятся консультации в рамках тематической горячей

линии, а также адреса консультационных центров и пунктов опубликованы на официальных сайтах территориальных управлений Роспотребнадзора по субъектам Российской Федерации. На федеральном уровне в круглосуточном режиме функционирует Единый консультационный центр Роспотребнадзора: **8 800 555 49 43**. Звонок бесплатный. Территориальный отдел в Шарьинском районе **8(49449)5-63-39, 5-55-15**.

Использована информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.