**Нурлатский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) напоминает о мерах профилактики инфекционных заболеваний при планировании поездок в период майских праздников**

В преддверии праздничных дней Нурлатский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) 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. Поэтому важно следовать основным рекомендациям 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. Особенно в странах с высоким риском заражения малярией стоит применять репелленты и устанавливать противомоскитные сетки. 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. В случае обнаружения насекомых в номере, необходимо немедленно обращаться к администрации для принятия мер.  
Туристам также рекомендуется есть только в заведениях, где используются продукты гарантированного качества. Пить только знакомые напитки и бутилированную или кипяченую воду, а также избегать уличной еды и льда в напитках.  
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. Бдительность и осторожность — ключевые факторы безопасности во время поездок и отдыха.