

В летний период в разгар отпусков многие планируют как длительные путешествия, так и краткосрочные поездки. Но к любому виду отдыха вне дома, а тем более — вне страны, нужно готовиться заблаговременно и основательно.

Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние вашего 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 болезней.

Для этого необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача тем, кто страдает от хронических заболеваний, беременным женщинам, а также тем, кто планирует отправиться в путешествие с малолетними детьми.

Кроме того, перед поездкой нужно обязательно пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку касательно правил безопасности и правил поведения в той стране, куда вы планируете поехать.

Если вы планируете посетить страны, неблагополучные по жёлтой лихорадке, нужно обязательно сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против жёлтой лихорадки.

Если вы планируете посетить страны, неблагополучные по малярии, стоит посетить врача и получить рекомендации о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

Напомним, что во многих тёплых странах распространены такие опасные заболевания,

как брюшной тиф, столбняк, вирусные гепатиты, менингококковая инфекция. От всех этих заболеваний также можно сделать профилактические прививки, обезопасив себя.

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют перед поездкой обязательно сформировать аптечку первой помощи, которая поможет при лёгких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств в незнакомой стране и избавит от проблем общения на иностранном языке. Аптечку стоит всегда держать при себе.

Если вдруг до путешествия, во время или после него у вас или ваших спутников возникли лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель с кровавой мокротой, сыпь на кожных покровах и слизистых, то важно немедленно обратиться к врачу для медицинского осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания.

Также необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, при любом повышении температуры в течение 3 лет после возвращения следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что вы были в «тропиках».

АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Что взять с собой в путешествие?

Средства от укусов насекомых

Сердечно-сосудистые средства

Водонепроницаемый лейкопластырь

Средство от нежелудочной кислоты

Болеутоляющие средства

Перевязочный материал (бинты, ватные шарики)

Глазные капли

Барьерные контрацептивы

Одноразовые шприцы

Солнцезащитные кремы и средства ухода за кожей при пребывании на солнце

*если вы их носите
**если вы делаете инъекции

На основании рекомендаций специалистов Роспотребнадзора