Роспотребнадзор рекомендует и предостерегает

Август — пик туристического сезона, время, когда многие дошкольники с родителями отправляются на отдых в зарубежные страны. На сайте Роспотребнадзора размещены рекомендации гражданам по подготовке к туристическим поездкам, правила поведения в странах с жарким климатом (приложения 1, 2).

Приложение 1

Роспотребнадзор
Рекомендации гражданам от 30.12.2014

Подготовка к путешествию. Что положить в походную аптечку?

Накануне длинных праздников 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, приема 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, 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 желтой лихорадке, нужно обязательно сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

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

Напомним, что во многих теплых 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 легких 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:

- глазные капли;
- перевязочный материал (бинты, ватные шарики);
- средства от укусов насекомых;
- болеутоляющие средства;
- сердечно-сосудистые средства;
- водонепроницаемый лейкопластырь;
- средства от несварения желудка;
- желчегонные препараты против укачивания в транспорте;
- одноразовые шприцы;
- солнцезащитные кремы и кремы по уходу за кожей после пребывания на солнце.

Приложение 2

Рекомендации по сохранению здоровья в туристических поездках

Во время путешествий по зарубежным странам, особенно с жарким и непривычным климатом, всем туристам стоит соблюдать определенные правила и ограничительные меры в целях собственной безопасности.

Люди, проживающие постоянно в странах с умеренным климатом, приезжая в страны с тропическим и субтропическим климатом, нуждаются в адаптации. Поэтому, планируя поездку, заложите пару дней на акклиматизацию, особенно если вы собираетесь отдыхать с ребенком.

Опасности

На отдыхе туристы часто страдают от солнечных и тепловых ударов. Чтобы избежать недомогания, необходимо:

- носить одежду из легких и натуральных тканей;
- носить летний головной убор;
- смазывать открытые участки кожи кремом от загара;

- увеличить количество потребления жидкости.

Кроме этого, во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, потому что именно они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Ни в коем случае не трогайте сами и не разрешайте детям трогать кошек, собак и других животных, потому что эти животные опасны практически во всех странах.

Если же контакта с местным животным избежать не удалось и при этом вы получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, то обязательно тщательно промойте водой с мылом пострадавшую часть тела. После этого стоит сразу же обратиться к врачу, который решит, есть ли необходимость в проведении прививок против бешенства и столбняка.

В некоторых странах опасность могут представлять укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям здоровья.

Стоит помнить, что и привычные нам кровососущие насекомые могут быть опасны, в частности блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний.

Чтобы во время отдыха на природе не было осложнений и проблем со здоровьем, необходимо:

- избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- надевать одежду с длинными рукавами и брюки;
- носить ботинки с плотными гетрами или носками;
- применять репелленты;
- в вечернее и ночное время пользоваться электрическим фонариком, даже в городах.

Правила проживания

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют всем туристам для полноценного и безопасного путешествия отдыхать только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. Если вы обнаружили в номере комаров, блох или грызунов, немедленно поставьте в известность администрацию и настоятельно попросите их принять срочные меры по уничтожению насекомых. В местах скопления летающих насекомых требуйте, чтобы на окна и двери установили сетки, а над кроватью — полог. Кроме этого, попросите установить в вашем номере электрофумигаторы.

Правила питания

В незнакомой стране, особенно с жарким климатом, старайтесь есть только в тех заведениях, где заведомо используются продукты гарантированного качества промышленного производства.

Пейте только знакомые вам напитки и соки промышленного производства и гарантированного качества, а также бутилированную или кипяченую воду. Ее же рекомендуется использовать для мытья фруктов и овощей.

Крайне опасно покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, пробовать продукты традиционной национальной кухни, просроченные продукты, которые не прошли гарантированную технологическую обработку, а также продукты, приобретенные в местах уличной торговли.

Общие правила безопасности

Чтобы избежать досадных неприятностей на отдыхе, купайтесь только в бассейнах и специальных водоемах, около которых оборудована пляжная зона. Кроме этого, опасно лежать на пляже без подстилки и ходить по земле и по песку без обуви.

Во время прогулок не стоит приобретать меховые и кожаные изделия у частных торговцев — они могут быть ненадлежащего качества. Также не стоит покупать на улице животных и птиц.

Крайне важно во время всего путешествия и при любых условиях соблюдать правила личной гигиены.

Источник: журнал "Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ", №8, август/2015