

Актуальные эпидемиологические угрозы на популярных туристических направлениях, правила безопасного отдыха

Продолжительные новогодние и рождественские каникулы для многих россиян традиционно связано с туристическими поездками, в том числе в зарубежные страны. Одной из составляющих для формирования ярких и незабываемых впечатлений отдыха является эпидемиологическое благополучие. Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует выбирать для отдыха за рубежом страны, благополучные в эпидемиологическом отношении и соблюдать меры профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний.

В странах Евразии, Африки, Южной Америки, Океании с экваториально-тропическим климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания (малярия, желтая лихорадка, лихорадка Денге, холера, чума), многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации. Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выводу насекомых и гельминтов.

На популярных среди российских туристов направлениях: Индия, Доминиканская Республика, Гаити продолжает оставаться сложной ситуация по холере. Географические, климатические, социальные факторы и наличие эндемичных территорий в этих странах способствуют поддержанию циркуляции холерного вибриона. Эффективными здесь будут простые правила: чистые руки, категорическое исключение стритфуда, в кафе - только горячие напитки и горячие блюда, вода только из пластиковых бутылок.

В Тайланде, Вьетнаме, Индии и Сингапуре регистрируются случаи заболевания лихорадкой Денге. В странах Карибского бассейна и Южной Америки сохраняется напряженная ситуация по лихорадке Зика. Передачу этих инфекций от больного человека осуществляют комары, поэтому здесь эффективным средством профилактики заболевания является использование репеллентов и фумигаторов, засетчивание оконных и дверных проемов.

Во время путешествий по зарубежным странам, особенно с жарким и непривычным

климатом, всем туристам стоит соблюдать определённые правила и ограничительные меры в целях собственной безопасности.

Надо помнить, что россияне, приезжают в страны с тропическим и субтропическим климатом из климатических условий календарной зимы и нуждаются в адаптации. Поэтому, планируя поездку, заложите пару дней на акклиматизацию, особенно если вы собираетесь отдыхать с ребёнком.

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

- носить одежду из лёгких и натуральных тканей;
- носить летний головной убор;
- смазывать открытые участки кожи кремом от загара;
- увеличить количество потребления жидкости;
- ограничить приём алкогольных напитков.

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 обезьян, кошек, собак и других животных, 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.

Всем туристам для полноценного и безопасного путешествия рекомендуется 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.

В незнакомой стране, особенно с жарким климатом, старайтесь есть только в тех заведениях, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Пейте только знакомые вам напитки и соки промышленного производства и гарантированного качества, а также бутилированную или кипячёную воду. Её же рекомендуется использовать для мытья фруктов и овощей. Крайне опасно покупать лёд для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, пробовать продукты традиционной национальной кухни, просроченные продукты, которые не прошли гарантированную технологическую обработку, а также продукты, приобретённые в местах уличной торговли.

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

При любом ухудшении состояния здоровья в течение 21 дня со дня прибытия на территорию Российской Федерации из-за рубежа необходимо незамедлительно обращаться за медицинской помощью информируя врача о посещении зарубежных стран.