

Рекомендации по сохранению здоровья в туристических поездках

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.

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 ребёнком.

Опасности

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.

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 серьёзным 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;

одевать 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 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.

Общие правила безопасности

Чтобы избежать досадных неприятностей на отдыхе, купайтесь только в бассейнах и специальных водоёмах, около которых оборудованная 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.