**Информация для граждан, выезжающих в туристические поездки**

Управление Роспотребнадзора по Кемеровской области-Кузбассу рекомендует перед поездкой в зарубежные страны ознакомиться с эпидемиологической обстановкой в стране, в которой вы планируете находиться.

**Общие рекомендации**

При отправлении в зарубежные страны следует учитывать, 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.

Перед поездкой необходимо пройти инструктаж в туристической фирме, которая организует поездку, и получить памятку по правилам безопасности и поведения в той стране, куда вы планируете поехать.

Если вы планируете посетить страны, неблагополучные:

- по жёлтой лихорадке, обязательно необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против жёлтой лихорадки.

- по малярии, стоит посетить врача и получить рекомендации о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

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.

Перед поездкой обязательно сформируйте 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.

Люди, приезжающие на отдых в страны с жарким и непривычным климатом, нуждаются в адаптации. Поэтому, планируя поездку, заложите пару дней на акклиматизацию, особенно если вы собираетесь отдыхать с ребёнком.

Повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья.

Во избежание вышеуказанных последствий рекомендуется соблюдать ряд простых, но эффективных профилактических мер:

1. Ограничить пребывание на улице в период максимально высокой температуры воздуха, снизить физические нагрузки до минимума.

2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.

3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочнокислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

7. В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

9. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

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.

Если же контакта с местным животным избежать не удалось, и вы получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, необходимо обязательно тщательно промыть пострадавшую часть тела проточной водой с мылом. После этого необходимо немедленно 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 многие кровососущие насекомые – блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний. В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), использовать одежду с длинными рукавами, брюки, особенно во время загородных поездок. Если вы обнаружили в гостинице комаров, блох, других насекомых или грызунов, немедленно поставьте в известность администрацию отеля и настоятельно попросите их принять срочные меры по их уничтожению. В местах скопления летающих насекомых требуйте, чтобы на окна и двери установили сетки, а над кроватью – полог. Попросите установить в вашем номере электрофумигаторы.

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:

-употреблять для питья воду и напитки в фабричной упаковке или кипяченую воду;

-мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;

-в случае необходимости приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;

-овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;

-перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом;

-при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

В целях профилактики случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусомCOVID-19, российским туристам, выезжающим за рубеж, необходимо знать следующие правила:

- перед поездкойследует ознакомиться с требованиями, предъявляемыми для въезжающих на территорию страны, в которой вы планируете путешествие,

- соблюдайте меры социального дистанцирования на всем протяжении путешествия (включая транспорт и прохождение паспортного/таможенного контроля),

- при выборе мест размещения отдавайте предпочтения отдельным номерам у официальных представителей гостиничного бизнеса; постарайтесь избегать аренды частных домовладений и гостиниц с массовым типом размещения (хостелы),

- по возможности, старайтесь принимать пищу в личном номере или на открытом пространстве,

- необходимо исключить из рациона блюда, для приготовления которых использовались мясо или полуфабрикаты диких животных,

- не употребляйте пищу или напитки из чужой посуды или посуды с признаками загрязнения,

- при передвижении по городу старайтесь предпочитать услуги такси общественному транспорту,

- крайне важно во время всего путешествия соблюдать правила личной гигиены,

- мойте руки с мылом как можно чаще, особенно при посещении общественных мест,

- если нет возможности помыть руки, используйте антисептики для рук, в составе которых не менее 60% спирта,

- старайтесь не трогать грязными руками нос, рот и глаза,

- поскольку вирус передаётся воздушно-капельным путём, воздержитесь от контактов с людьми, у которых имеются признаки респираторного заболевания (чихание, кашель),

- во всех общественных местах используйте лицевые маски. Необходимо иметь некоторый запас средств индивидуальной защиты органов дыхания,

- при появлении симптомов заболевания необходимо незамедлительно обратиться к специалисту и не заниматься самолечением.

Гражданам Российской Федерации, прибывающим на территорию РФ необходимо обеспечить заполнение анкеты для прибывающего на территорию Российской Федерации на Едином портале государственных и муниципальных услуг (далее – ЕПГУ) в электронном виде до вылета в Россию (https://www.gosuslugi.ru) «Регистрация прибывающих в Российскую Федерацию» (https://www.gosuslugi.ru/394604) до вылета в Российскую Федерацию (при приобретении билета, но не позднее регистрации на рейс).

В течение трех календарных дней со дня прибытия на территорию РФ пройти однократное лабораторное исследование на COVID-19 методом ПЦР. До получения результатов лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР соблюдать режим изоляции по месту жительства (пребывания).

При наличии вакцинации против COVID-19 в течение последних 12 месяцев или сведений о перенесенном в последние 6 месяцев заболевании COVID-19 проведение лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР не требуется.

Сведения о лабораторном исследовании на COVID-19 методом ПЦР, перенесенном заболевании или вакцинации в обязательном порядке необходимо разместить в течение четырех календарных дней со дня прибытия на территорию РФ на Едином портале государственных услуг путем заполнения формы "Предоставление сведений о результатах теста, перенесенном заболевании или вакцинации от новой коронавирусной инфекции для прибывающих на территорию Российской Федерации" (https:www.gosuslugi.ru/400705/1).

Информация о перенесенном заболевании или вакцинации от новой коронавирусной инфекции размещаются в электронном виде на ЕПГУ на основании сведений, полученных из единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения.

В случае появления любого ухудшения состояния здоровья в течение четырнадцати календарных дней со дня прибытия на территорию РФ незамедлительно обращаться за медицинской помощью по месту жительства (пребывания) без посещения медицинских организаций.