

## Как безопасно путешествовать: некоторые советы

При планировании летней поездки за рубеж необходимо принять во внимание требования к безопасности и здоровью. Заболев во время путешествия, вы можете его тем самым омрачить. Вернувшись домой больным, вы не сможете выйти на работу, а ваши дети – в школу. Вот некоторые советы, которые могут быть полезны как до, так и во время самой поездки:

- **Посетите своего врача заранее, как минимум за 4–6 недель до поездки.**
  - Сообщите ему маршрут поездки, чтобы он мог в профилактических целях прописать вам и членам вашей семьи необходимые лекарства и/или назначить прививки.
  - Некоторым из этих лекарств и вакцин для достижения полной эффективности требуется время. Именно поэтому чем раньше вы посетите врача, тем лучше вы будете защищены перед путешествием.
  - Проследите, чтобы все остальные плановые прививки были сделаны по календарю.
  - Проконсультируйтесь с врачом, имеет ли ваша семья иммунитет к кори. Крупные вспышки кори наблюдаются в Европе, Израиле, Южной Америке, Африке и Азии. Младенцы в возрасте от 6 до 11 месяцев перед поездкой за рубеж также должны получить прививку от кори.
- **Соблюдайте эти советы во время пребывания в регионах, где могут быть проблемы с безопасностью пищевых продуктов или воды:**
  - Не ешьте фрукты или овощи, которые нельзя очистить от кожуры.
  - Убедитесь, что вся ваша еда тщательно приготовлена и подается в горячем виде. Пейте бутилированную воду или дезинфицируйте воду, прокипятив ее не менее одной минуты.  
В некоторых местностях даже водопроводная вода может быть небезопасной.
- Перед приготовлением и приемом пищи **мойте руки с мылом.**
- **Защищайте себя и своих детей от укусов насекомых.** Используйте средство от насекомых (ДЭТА-репеллент) и носите рубашки с длинными рукавами и длинные брюки. Если вы проживаете в помещении без москитных сеток на окнах или дверях или если они повреждены, используйте обработанную инсектицидом надкроватную сетку.
- **Не ласкайте и не кормите незнакомых животных,** даже если они выглядят безопасными.

Конкретные советы по странам посещения можно найти на веб-сайте [headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org), нажав на голубую ссылку “TRHIP”.