

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний в период туристического сезона важно соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:

- употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;
- употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода);
- не употреблять лед, приготовленный из сырой воды;
- обязательно подвергать термической обработке мясо, рыбу, морепродукты;
- не пробовать незнакомые продукты, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- 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;



**Добро пожаловать
в Краснодарский край!**

**Желаем хорошего
и безопасного отдыха!**

ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И КОНТАКТЫ:

Единая служба спасения – 112

Пожарная служба - 101

Полиция - 102

Скорая помощь – 103



Единый консультационный центр Роспотребнадзора

8 800 555 49 43

**Телефон горячей линии по вопросам
курортного сезона**

8 918 620 22 70



**Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Краснодарскому краю**

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»**



**Безопасный
и здоровый
ОТДЫХ**

Отправляясь в автопутешествия

- Спланируйте маршрут поездки заранее, наметьте места, где планируете отдохнуть и перекусить
- В качестве снеков возьмите с собой фрукты, орехи, сыры твердых сортов
- Пейте воду в достаточном количестве, сладкую газировку лучше не пить – жажда только усилится
- Не приобретайте пищевые продукты, консервы, бахчевые культуры, плодоовощную продукцию в нелицензированных местах торговли вдоль дорог, на обочинах трасс
- Останавливаясь по дороге, не оставляете детей и животных в салоне автомобиля
- Купайтесь в водоемах, где оборудована пляжная территория
- Не контактируйте с дикими и домашними животными

После возвращения из туристических поездок из эндемичных по опасным инфекционным заболеваниям стран при появлении первых признаков заболевания, недомогании, слабости, повышении температуры тела необходимо немедленно обратиться к врачу и не забыть сообщить о том, откуда Вы прибыли. Своевременное обращение за медицинской помощью позволит точно установить диагноз и назначить адекватное лечение.

Собираясь на пляж

- Обратите внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.
- Не забудьте взять с собой на пляж головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы. Используйте солнцезащитное средство.
- **Не приобретайте продукты питания на пляжах у случайных торговцев!**
- Вареная кукуруза, чебуреки, беляши, чурчхела, пахлава — сроки годности и условия хранения этих продуктов никому не известны.



Устраивая пикник на природе

- Соблюдайте правила личной гигиены.
- Перед приготовлением и перед приемом пищи мойте руки с мылом либо обработайте их специальным дезинфицирующим средством.
- Мыть овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.
- Все скоропортящиеся продукты, которые берете с собой на пикник, необходимо держать в сумке-холодильнике.
- Не рекомендуется брать с собой на пикник продукты, молочные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом.
- В целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), одеваться в плотную, максимально закрытую светлых тонов одежду.

Если присосался клещ

- Обратиться в ближайшее лечебное учреждение для удаления клеща.
- Доставить клеща (закрытая ёмкость, контейнер) в лабораторию ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае», адреса лабораторий указаны на официальном сайте организации.
- Исследования клещей, снятых с людей, проводятся на такие инфекционные заболевания как - клещевой боррелиоз, вирусный клещевой энцефалит (КВЭ), моноцитарный эрлихиоз человека (МЭЧ), гранулоцитарный анаплазмоз человека (ГАЧ), крымскую геморрагическую лихорадку (КГЛ).

