****

**Profilaktyka chorób zakaźnych związanych z wyjazdami zagranicznymi**

**Dobre rady dla osób wyjeżdżających za granicę**

* **Zaplanuj wizytę u lekarza** na 6-8 tygodni przed wyjazdem. Masz wtedy pewność, że wykonasz wszystkie niezbędne **badania i szczepienia**. Nigdy nie jest za późno na konsultacje z lekarzem i podjęcie niezbędnych środków ostrożności.
* **Zawsze podróżuj z podręczną apteczką**, która będzie zawierać niezbędne leki i środki opatrunkowe.
* **Zadbaj o higienę i dietę.** Zanieczyszczone produkty spożywcze i woda są częstym źródłem zakażenia wirusowym zapaleniem wątroby typu A. Zawsze myj i susz ręce przed posiłkiem. Pij wyłącznie butelkowaną lub przegotowaną wodę. Unikaj kostek lodu. Myj i obieraj wszystkie owoce i warzywa. Chroń jedzenie przed owadami. Unikaj niegotowanego mięsa oraz skorupiaków.
* **Uważaj na owady,** na przykład na komary, które mogą przenosić szereg chorób (np. malarię, żółtą gorączkę). Stosuj preparaty odstraszające insekty.
* **Korzystaj ze słońca z umiarem.** Unikaj przebywania na słońcu, gdy jego oddziaływanie   
  jest najsilniejsze. Dbaj o prawidłowe nawodnienie. Stosuj kremy ochronne.

**Jeśli po powrocie twoje samopoczucie nie będzie najlepsze, bezzwłocznie udaj się do lekarza i zasięgnij jego porady. Nie zapomnij poinformować go o tym, że spędziłeś wakacje w odległym od Polski miejscu.**

****

**Więcej informacji : www. gis.gov.pl „ Bezpieczne podróżowanie”.**

**Opracowanie: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu**