**О рекомендациях для туристов в связи с распространением COVID-19 в странах мира**

**01.09.2020 г.**

В связи с широким распространением COVID-19 и неустойчивой динамикой заболеваемости в разных странах мира, перед поездкой рекомендуется ознакомиться с эпидемиологической обстановкой в стране, которую вы планируете посетить и по возможности сократить сроки бронирования – бронировать билеты и жильё за несколько дней до вылета.

Перед поездкой, необходимо ознакомиться с требованиями, предъявляемыми для въезжающих на территорию страны, в которую 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, в связи с тем, что их покупка может быть затруднительной в некоторых странах мира.

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

***Общие рекомендации***

В незнакомом месте отдыха, 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.

Купайтесь только в специально отведенных местах, около которых оборудована пляжная зона.

Во время отдыха следует быть осторожными при контакте с животными, потому что именно они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Не трогайте сами и не разрешайте детям трогать на улице кошек, собак и других животных.

Чтобы избежать теплового удара необходимо:

- носить одежду из лёгких и натуральных тканей;

- носить летний головной убор;

- смазывать открытые участки кожи кремом c UV-фильтром;

- увеличить количество потребления жидкости;

- ограничить приём алкогольных напитков.

*Справочно:*

*Роспотребнадзор просит обратить внимание, что с 1 августа 2020 г. возобновляется международное авиасообщение с тремя странами — Великобританией (Лондон), Танзанией (Занзибар), Турцией – с 1 августа 2020 г. Анкарой и Стамбулом, с 10 августа 2020 г. – на курортных направлениях Анталия, Бодрум, Даламан. С учетом санитарно-эпидемиологической ситуации на первом этапе рейсы будут выполняться из международных аэропортов Москвы, Московской области, Санкт-Петербурга и Ростова-на-Дону.*

*В отношении граждан, прибывающих****из указанных государств****, отменяется двухнедельный карантин по прилету в Российскую Федерацию. Иностранные граждане должны иметь при себе результаты лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР, которые получены не менее чем за три дня до прибытия в Российскую Федерацию и, при наличии, медицинские документы, подтверждающие выявление антител иммуноглобулина G.*

*Гражданам Российской Федерации,****возвращающимся из указанных государств****, в течение трех календарных дней со дня прибытия на территорию Российской Федерации необходимо пройти обследование на новую коронавирусную инфекцию методом ПЦР.*

***филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия в Хоринском районе» по адресу: 671410, Республика Бурятия, с. Хоринск, ул. Октябрьская, д.67 «А», тел./факс 8(30148) 22-5-95, адрес электронной почты: horfguz@mail.ru.***