**Памятка выезжающим в жаркие страны**

**по сохранению здоровья**

Путешествие в жаркие страны — это увлекательное и запоминающееся приключение. Однако, чтобы Ваше времяпрепровождение было не только приятным, но и безопасным, важно помнить о некоторых аспектах сохранения здоровья. Ниже приведены рекомендации, которые помогут Вам избежать неприятностей и насладиться вашим отдыхом.

**1. Подготовка к поездке.**

**Консультация с врачом:** перед поездкой обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если у Вас есть хронические заболевания или Вы принимаете какие-либо медикаменты. При планировании поездки в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, врач может посоветовать необходимые прививки и дать рекомендации по профилактике заболеваний.

**Медицинская аптечка:** Соберите аптечку с необходимыми лекарствами: жаропонижающими, противовоспалительными, антигистаминными, а также средствами от диареи и простуды. Не забудьте о средствах для обработки ран и антисептиках.

**2. Защита от солнца**

**Солнцезащитный крем:** используйте солнцезащитный крем с высоким SPF (не менее 30), который защищает от UVA и UVB лучей. Наносите его на кожу за 30 минут до выхода на улицу и обновляйте каждые 2 часа, а также после купания.

**Одежда:** носите легкую, свободную и светлую одежду, которая защищает кожу от прямых солнечных лучей. Шляпа с широкими полями и солнцезащитные очки также помогут защитить Вас от солнца.

**3. Гидратация**

**Питьевой режим:** в жаркую погоду организм теряет много жидкости, поэтому важно пить достаточное количество воды. Избегайте алкоголя и кофеина, так как они могут способствовать обезвоживанию.

**Продукты с высоким содержанием воды:** включайте в рацион фрукты и овощи, такие как арбузы, дыни, огурцы и цитрусовые. Они помогут поддерживать уровень гидратации.

**4. Питание**

**Безопасность пищи:** будьте осторожны с уличной едой и продуктами, которые могут быть не свежими. Пейте бутилированную воду и избегайте льда в напитках, если Вы не уверены в качестве воды.

**Соблюдение диеты:** постепенно адаптируйтесь к местной кухне, чтобы избежать расстройства желудка. Начинайте с легких блюд и внимательно следите за реакцией организма.

**5. Укусы насекомых**

**Средства от насекомых:** используйте репелленты для защиты от комаров и других насекомых. Наносите их на открытые участки кожи, особенно в вечернее время, когда насекомые наиболее активны.

**Защита от аллергий:** если у Вас есть аллергия, не забудьте взять с собой антигистаминные препараты.

**6. Физическая активность**

**Умеренные нагрузки:** избегайте интенсивных физических нагрузок в самые жаркие часы дня (с 11:00 до 16:00). Если планируете заниматься спортом, делайте это утром или вечером, когда температура ниже.

**Слушайте свое тело:** если Вы чувствуете усталость, головокружение или тошноту, немедленно отдохните в тени и выпейте воды.

**7. Безопасность**

**Страхование:** обязательно оформите медицинскую страховку на время поездки, чтобы в случае необходимости получить квалифицированную помощь.

**Контактные данные:** запишите адрес и телефон местной больницы или клиники, а также контактные данные Вашего врача на родине.

Следуя этим простым рекомендациям, Вы сможете наслаждаться отдыхом в жарких странах, минимизируя риски для здоровья. Помните, что здоровье — это главное, и его сохранение позволит Вам получить максимум удовольствия от путешествия. Приятного Вам отдыха!