****

Діарея мандрівників - найпоширеніша хвороба, що виникає у подорожуючих. Спіткати подібне може в будь -якій країні чи регіоні.

Збудниками таких розладів шлунково-кишкового тракту ( рідкі випорожнення 3 і більше разів на добу) можуть бути різні мікроорганізми - бактерії, віруси, найпростіші.

Механізм передачі – фекально-оральний. Шляхи поширення – харчовий, водний.

Проноси можуть виникнути в зв’язку з порушеннями особистої гігієни, зміною характеру харчування та необхідністю харчування в закладах громадського харчування, стресами, кліматичними особливостями, непереносимістю окремих харчових продуктів та ін.

**Ось декілька порад, які допоможуть уникнути цієї проблеми та впоратися якщо вона вже виникла:**

* Ретельно обирайте їжу. Краще утриматися від фастфуду та продуктів, які не проходять належну термічну обробку
* Вживайте воду тільки із герметичної тари або перекип’ячену
* Їжте сирі овочі та фрукти тільки в тому випадку, якщо ви ретельно вимили їх в чистій воді або очистили від шкірки
* Часто мийте руки з милом, особливо після відвідування туалету та перед прийомом їжі. Якщо немає доступу до води та мила, то носіть з собою антисептичний засіб на основі спирту
* Вживайте велику кількість рідини. Головна проблема при діареї - зневоднення, тому не забувайте про водний баланс. Можна вживати як звичайну воду, так і спеціальні розчини для пероральної регідратації, які продаються в аптеці
* Не займайтеся самолікуванням, а зверніться до лікаря. Тільки лікар визначить необхідність лікування та зробить відповідні призначення

**БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ’Я !**