Несколько советов:

* **Собрать информацию о месте отдыха**. Стоит узнать о климатических условиях, температуре воздуха, особенностях местной кухни, местах для прогулок и купания.
* **Уточнить у туроператоров и в территориальных органах Роспотребнадзора** **информацию** **об эпидемиологической ситуации** в стране планируемого пребывания и возможных угрозах.
* **Соблюдать правила личной гигиены**. Рекомендуется иметь при себе антибактериальные салфетки, не брать пищу грязными руками и как можно реже касаться руками лица.
* **Пить только безопасную воду**. Подойдёт кипячёная или бутилированная, но не лёд, приготовленный из сырой воды.
* **Позаботиться о пищеварении**. В первые дни отдыха лучше употреблять привычную пищу, не злоупотребляя незнакомыми блюдами местной кухни.
* **Использовать средства защиты от солнца**. Лучше приобрести крем или спрей с УФ-фильтром заранее.
* **При планировании поездки в экзотические страны** **учитывать вакцинацию** от опасных тропических инфекций.

Также Роспотребнадзор даёт советы по питанию в летний период:

* **Сократить калорийность рациона**. Желательно за счёт его жировой части.
* **Включить в рацион больше овощей**, особенно сырых, так как после тепловой обработки они теряют большую часть витаминов, минералов и антиоксидантов.
* **Есть сезонные ягоды и фрукты**, но из-за сахара употреблять их только на завтрак.
* **Внести коррективы в режим питания**. Завтракать летом до восьми утра, обед планировать до полудня, а ужинать не позже 18–19 часов.
* **Ограничить употребление соли**, так как она задерживает воду в организме и провоцирует отёчность.
* **Не допускать обезвоживания**. Следить за тем, чтобы вовремя пополнять запас жидкости в организме. В жару Роспотребнадзор рекомендует делать это ещё до появления чувства жажды и сухости во рту.