

Gode råd om hygiejnen når du rejser

1. Vand er ikke bare vand

Det er altid vigtigt at være opmærksom på, hvad du drikker og hvor. Mange steder i verden bør man tænke i forskellen mellem drikkevand og vaskevand – og huske at koge vand fra hanen, hvis du anvender det til madlavning eller til at drikke.

Nogle steder bør du også være opmærksom på is og isterninger. Det er ikke alle steder i verden, hvor man uden problemer kan spise eller drikke den slags. På samme måde bør du være opmærksom mht. frisk salat, frugt og grøntsager, der kan være skyllet i urent vand.

2. Husk rene hænder

Også på rejse er håndhygiejne en god idé. Altid efter toiletbesøg, før du skal spise og når du skal lave mad eller har rørt levende dyr. Har du ikke adgang til håndvask, så er håndsprit en god ting at have med i bagagen eller håndtasken.

3. Stop smittespredning

Er du selv eller nogle i selskabet blevet syge er det en god idé at være ekstra opmærksom på smitterisikoen. Hav ekstra fokus på håndhygiejne og også på ting, I rører ved. Husk at selvom håndsprit er en god ekstrahjælp, er det knap så virksomt mod norovirus ”Roskildesyge”, hvis det er den type smitte, der er i omløb.

Vær opmærksom på lokale advarsler ang. epidemier.

4. Husk vaccinationer

Vær altid opmærksom på evt. anbefalinger om vaccinationer, hvilket især er relevant ved rejser til lande uden for Europa. Se gerne www.ssi.dk for mere information om dette eller spørg din læge.