

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.

2. Rene hænder er ikke bare pæne

Også på rejse er håndhygiejne en god idé. Altid efter toiletbesøg, altid før du skal spise og så vidt muligt, hvis du har håndteret fødevarer eller 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 ”Roskilde-syge”, 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 mange lande uden for Europa. Se gerne www.ssi.dk for mere information om dette.