**Chystáte se na dovolenou? Důležitá pravidla a několik tipů pro bezpečné cestování v letošním létě**

**Praha, 27. května 2021 – Mnoho měsíců různých opatření a přísných omezení spojených s kontrolou šíření pandemie covid-19 je za námi. A většina z nás se těší na zaslouženou dovolenou. V boji s pandemií nemáme ale stále vyhráno. Jak se při cestě na dovolenou a při samotném pobytu chovat a čeho se vyvarovat?**

**Omezení nežádoucích kontaktů**

Podávání rukou či přátelské objetí – blízké kontakty je nutné omezit, a to i když cestujete do jižních zemí, kde je lidský kontakt běžnější. Přímý kontakt je vhodný pouze s lidmi nejbližšími, ale i zde je potřeba být obezřetný, protože ne všichni zvládají striktně dodržovat hygienu rukou a k nákaze pak může dojít například při ochutnávání jídla. Důležité je také udržovat odstup od ostatních cestujících – při kontrole zavazadel na letišti, bezpečnostních prohlídkách, vstupu do letadla nebo vyzvedávání kufrů. Na palubě letadla je pak rozmístění cestujících řízeno posádkou, která dohlíží na bezpečné rozestupy mezi pasažéry a je nutné její pokyny dodržovat.

Pokud máte na dovolené v plánu zajít si do restaurace nebo baru, vybírejte místa, kde je méně lidí a kde je na první pohled jasné, že se dodržují protiepidemická pravidla a dbá se na dodržování hygieny. Vyhnout se přeplněnému baru nebo restaurace se jistě vyplatí. Stejně tak riziko nákazy snížíte, když si několikrát za pobyt místo návštěvy restaurace uvaříte z místních surovin sami ve svém pronajatém apartmánu.

**Hygienická opatření důležitější než kdy jindy**

Pravidelné mytí a hygiena rukou patří mezi základní zásady, které si již všichni osvojili. Stejně tak používání antibakteriálních ubrousků a dezinfekčních gelů, které by neměly chybět v příručním zavazadle žádného cestovatele. Podobně také ochrana dýchacích cest, kde mohou být nejvhodnějším řešením nejenom v létě nanoroušky.

„Nanoroušky jsou pro cestování velmi praktické, mají 4 vrstvy a díky nanovláknům zajistí účinnou ochranu, jejich účinnost proti virům je až 99,8 %. Oproti respirátorům jsou lehké, lépe se v nich dýchá, což během horkých letních teplot oceníte nejen při samotné cestě na dovolenou, ale v cílové destinaci při nákupech, návštěvě muzeí a podobných volnočasových aktivitách či při pobytu ve veřejných prostorách hotelů či kempů,“ vysvětluje Tomáš Mertlík z Batist Medical.

**Online rezervace na prvním místě**

Nákupy vstupenek, rezervace místenek či stolu v restauraci – vše, co můžete, rezervujte online. Vyhnete se tak frontám před pokladnami a blízkému kontaktu a komunikaci s mnoha lidmi. Řada restaurací, barů a dalších turistických míst již online rezervace odstartovala. Když se to však bez osobního kontaktu neobejde, snažte se pobyt ve frontách nebo na jiných frekventovaných místech zkrátit na minimum.

**V dopravních prostředcích a hotelu**

Velmi obezřetně je potřeba se chovat v dopravních prostředcích, mít ochranu dýchacích cest, zbytečně nesahat na madla a dodržovat odstup od ostatních. Se stejnou opatrností je pak potřeba postupovat i při pobytu v hotelu. „Nejenže je potřeba dodržovat nastavená hygienická opatření a respektovat nařízení a pokyny daného ubytovacího zařízení, ale být také vzájemně ohleduplní k ostatním cestovatelům,“ upozorňuje Tomáš Mertlík z Batist Medical.

**Lékárničku a pojištění s sebou**

Mít na cesty dobře vybavenou lékárničku se vyplatí. Neměly by v ní chybět náplasti, obvazy, desinfekce či přípravky proti spáleninám od slunce. Pokud můžete, zajistěte si před odjezdem i léky proti bolesti, žaludeční nevolnosti či vícespektrá antibiotika, která se dají po telefonické konzultaci s vaším lékařem použít v případě jakýchkoliv zdravotních potíží či méně vážných úrazů. Méně závažné potíže pak můžete vyřešit bez nutnosti návštěvy zdravotnického zařízení. Je určitě dobré se pojistit, návštěva lékaře či pobyt v nemocnici v zahraničí může nepojištěné stát desítky i statisíce korun.

**Sledujte aktuální cestovní opatření**

Z důvodu epidemické situace neustále dochází k různým omezením v dopravě či změnám při vstupu do ČR či jednotlivých zahraničních států. Je proto důležité sledovat aktuální informace. Nejlépe na stránkách Ministerstva zahraničních věcí, kde naleznete [COVID 19 Rozcestník - aktuální informace k cestám do zahraničí.](https://www.mzv.cz/jnp/cz/udalosti_a_media/tiskove_zpravy/x2020_04_25_rozcestnik_informaci_k_cestovani.html) Potřebné informace je možné získat na telefonní lince Informačního centra pro cesty do zahraničí: 222 264 222.

**Tip na závěr: Velmi praktické pro cestování a dovolenou jsou tzv. safety packy. Ve voděodolném, uzavíratelném a skladném obalu najdete to nejdůležitější pro bezpečné cestování či dovolenkový pohyb v cílové destinaci: nanoroušku, jednorázové nitrilové rukavice a vlhčený dezinfekční ubrousek.**