



Poradnik podróżnika

BEZPIECZNIE *w świat*



*Jak przygotować się
do egzotycznej podróży?*

Agnieszka Wroczyńska

Krajowy Ośrodek Medycyny Tropikalnej w Gdyni

sanofi



Jak przygotować się do egzotycznej podróży?

Wakacje w tropiku to wspaniałe wrażenia i spotkania z odmienną kulturą. W egzotycznych rejonach świata turysta niestety narażony jest także na choroby tropikalne oraz powszechnie występujące drobnoustroje, związane z niskim poziomem warunków sanitarnych. Mogą one pokrzyżować nawet najciekawsze plany urlopowe.

*Większość problemów zdrowotnych w podróży łączy jedno:
można im skutecznie zapobiegać!*

Podstawą bezpiecznych wakacji jest profilaktyka, a w medycynie podróży doskonale sprawdza się zasada, że lepiej zapobiegać, niż leczyć.



Gdzie zgłosić się po poradę medyczną przed podróżą?

Właściwe przygotowanie zdrowotne do wyjazdu warto rozpocząć od wizyty w specjalistycznej poradni lekarskiej dla podróżujących.



Podczas takiej konsultacji lekarz medycyny podróży wykona szereg czynności:



Poinformuje o **sytuacji zdrowotnej w regionie planowanej wycieczki**.



Ustali wskazania do **profilaktyki malarii**, jeśli turysta udaje się w rejon zagrożony tą chorobą.



Zaleci **obowiązkowe i zalecane szczepienia**, dostosowane do celu i charakteru podróży.



Zapozna z odpowiednim wyposażeniem apteczki podróżnej.



Przekaze wytyczne dotyczące **bezpiecznego zachowania i zapobiegania chorobom zakaźnym w tropiku**.



Oceni zagrożenia związane z **pandemią COVID-19** na trasie wyjazdu, wyjaśni wymagania kraju docelowego w zakresie testów, szczepień lub kwarantanny u podróżujących.



Na końcu poradnika znajdziesz adresy stron www, gdzie warto szukać sprawdzonych informacji o placówkach medycyny podróży oraz o bezpiecznym podróżowaniu.



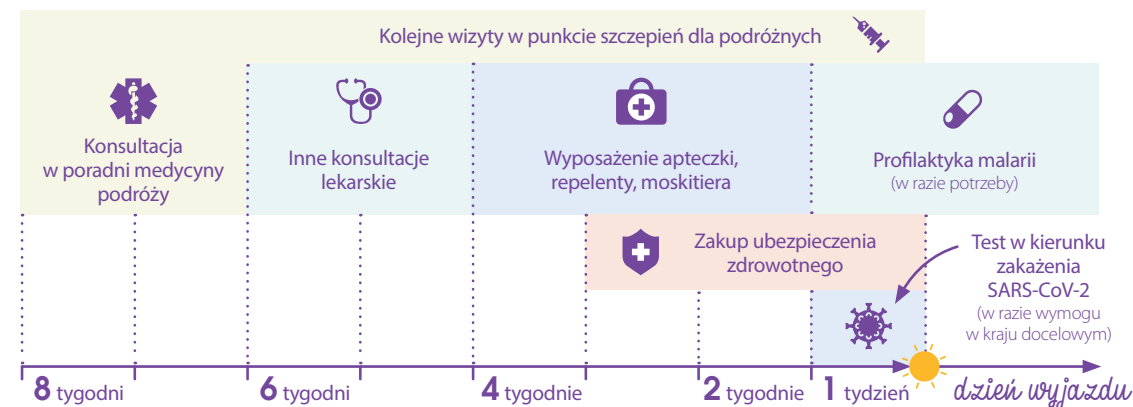
Jakie informacje warto przygotować na konsultację w poradni medycyny podróży?

Następujące dane pomogą lekarzowi ustalić optymalny zakres szczepień ochronnych oraz innych środków profilaktyki:

- ✓ trasa wycieczki,
- ✓ termin i charakter wyjazdu,
- ✓ informacje o ostatnio przebytych i przewlekłych chorobach,
- ✓ lista przyjmowanych na stałe leków,
- ✓ informacje o uczuleniach na leki lub inne substancje,
- ✓ dokumentacja dotycząca przebytych wcześniej szczepień ochronnych (np. książeczka zdrowia lub kopia karty uodpornienia dostępna zwykle w przychodni POZ).

Czasem do ustalenia wskazań lekarskich potrzebny jest dokładny program wycieczki, a nie tylko lista odwiedzanych krajów. **Najlepiej więc dostarczyć na konsultację plan podróży z jego szczegółową trasą.** Warto też przygotować inne ważne informacje o swoim zdrowiu, np. dotyczące obecnej lub planowanej ciąży.

Plan przygotowań przed podróżą



Uwaga!

Na wizytę w poradni medycyny podróży najlepiej zgłosić się **około 6–8 tygodni** przed planowanym wyjazdem.

Taki okres pozwala na zaplanowanie optymalnej profilaktyki oraz wygodne dla turysty przeprowadzenie szczepień.





Podróże zagraniczne podczas pandemii COVID-19

Dalekie wyprawy podczas pandemii COVID-19 wymagają **starannej organizacji, zaplanowania profilaktyki** przed wyjazdem oraz **stosowania zasad bezpieczeństwa** podczas wakacji.

Jeżeli planujesz podróż w trakcie pandemii COVID-19:

- ✓ Skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży, aby ocenił Twój **stan zdrowia oraz zagrożenie epidemiologiczne** na trasie Twojej wyprawy.
- ✓ Jeżeli jesteś osobą z **grupy ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19**, w przypadku złej sytuacji epidemiologicznej **rozważ przeniesienie podróży na późniejszy termin**.
- ✓ Zapoznaj się z **zasadami przekraczania granic państwowych** na zaplanowanej trasie oraz z lokalnymi regulacjami dotyczącymi testów w kierunku zakażenia SARS-CoV-2, szczepień i kwarantanny dla podróżnych.
- ✓ **Przed wyjazdem skorzystaj ze szczepień ochronnych oraz pozostałych środków profilaktyki** dla podróżujących. Dzięki nim podniesiesz swoje bezpieczeństwo zdrowotne oraz unikniesz problemów organizacyjnych, np. zakazu wstępu na lotnisko dla osób z gorączką.
- ✓ Wyposaż apteczkę w środki ochrony osobistej przed zakażeniem SARS-CoV-2: **maski**



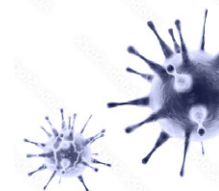
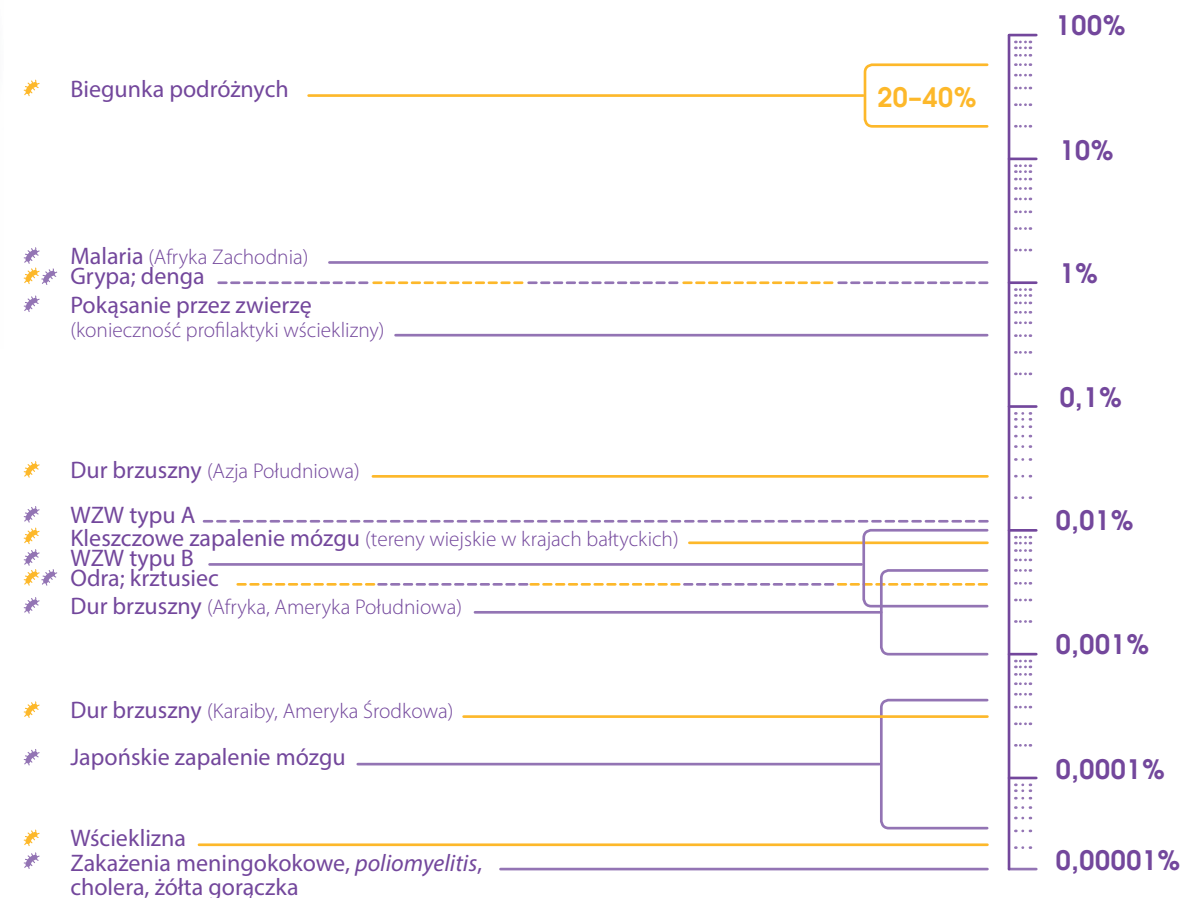
chirurgiczne lub filtrujące FFP2/FFP3 oraz płyn do dezynfekcji na bazie alkoholu.

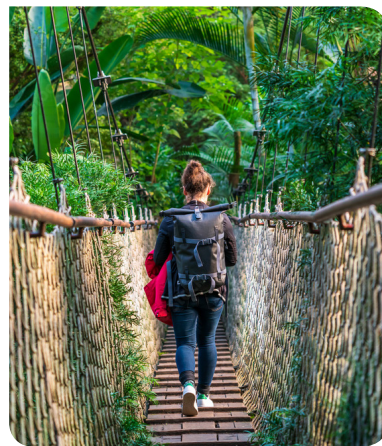
- ✓ Przygotuj się na **możliwe utrudnienia w podróży** (np. odwołanie przelotu powrotnego): weź ze sobą więcej pieniędzy, zabierz do apteczki dodatkowy zapas leków przyjmowanych przewlekłe na wypadek opóźnień w transporcie.
- ✓ Wykup **polisę ubezpieczeniową obejmującą zagrożenia zdrowotne związane z pandemią COVID-19**, w tym koszty powrotu do Polski.
- ✓ **Nie podróżuj, jeżeli zauważasz u siebie objawy, które mogą świadczyć o COVID-19**, lub miałeś kontakt z osobą zakażoną SARS-CoV-2.



Problemy zdrowotne w podróży

Orientacyjne ryzyko zachorowania w ciągu miesiąca podróży do tropiku lub krajów rozwijających się.





Najczęstsze choroby podróżnych

Biegunka podróżnych

Jest powszechnym problemem podczas wycieczek do krajów o niskich standardach sanitarnych. Zapobieganie biegunce podróżnych polega na przestrzeganiu zasad higieny oraz bezpiecznego żywienia w podróży. Doustna szczepionka przeciw cholerze zapewnia częściową ochronę przed bakteryjną biegunką podróżnych.

Malaria

Jest groźną dla życia chorobą pasożytniczą, którą przenoszą komary w tropiku. Zapobieganie malarii polega na unikaniu ukłuć tych owadów (przez korzystanie m.in. z repelentów, moskitier) i stosowaniu profilaktycznych leków przeciw tej chorobie.

Denga

Jest najczęstszą chorobą wirusową, którą przenoszą komary w rejonach tropikalnych. Może objawiać się gorączką, bólami głowy i stawów, a w ciężkich przypadkach także krwawieniami, np. z dziąseł lub z przewodu pokarmowego. Zapobieganie tej chorobie polega na ochronie przed owadami w podróży.

Grypa

To jedna z najczęstszych chorób choroba spośród tych, którym można zapobiegać dzięki szczepieniu przed wyjazdem. Grypa jest chorobą wirusową przenoszona drogą kropelkową. Występuje na całym świecie. Na półkuli północnej sezon grypowy przypada na okres od października do kwietnia, natomiast na pół-

kuli południowej – od maja do września. Szczepienie przeciw grypie jest podstawową metodą profilaktyki. Szczepionki przeciw grypie są corocznie modyfikowane i stanowią najlepszą ochronę przed wirusem grypy.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Zwane „żółtaczką pokarmową” – występuje powszechnie w tropiku i krajach o niedostatecznych warunkach sanitarnych. Ogniska epidemii WZW typu A pojawiają się także w Europie. Najbardziej narażeni są turyści nieprzestrzegający zasad higieny, jednak zakażenia zdarzają się także wśród gości luksusowych hoteli w państwach rozwijających się, np. w Egipcie. Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania tej chorobie jest szczepienie przed wyjazdem.

Kleszczowe zapalenie mózgu

Jest chorobą wirusową, którą przenoszą kleszcze w Europie Środkowej i Wschodniej oraz w części Azji. Zwykle przebiega łagodnie, jednak u niektórych osób może doprowadzić do trwałego uszkodzenia układu nerwowego. W azjatyckiej części Rosji i w Chinach występuje tzw. dalekowschodnia postać choroby o cięższym przebiegu. Zapobieganie kleszczowemu zapaleniu mózgu polega na szczepieniu ochronnym i unikaniu ukąszeń kleszczy.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B

Zwane „żółtaczką wszczepienną” przenosi się m.in. przez zakażone płyny ustrojowe, igły, strzykawki i inny zanieczyszczony sprzęt chirurgiczny lub kosmetyczny, a także drogą płciową. Występuje na całym świecie, jednak najwięcej zachorowań obserwuje się w krajach tropikalnych. Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed WZW typu B jest szczepienie.

Odra

Jest bardzo zaraźliwą chorobą wirusową. Wirus odrzy przenosi się drogą kropelkową oraz powietrzną. Do objawów choroby należą m.in. gorączka, wysypka, zapalenie spojówek, kaszel. Odra może wywoływać powikłania, szczególnie groźne dla małych dzieci. Występuje na całym świecie – tam, gdzie niedostatecznie realizuje się szczepienia przeciw odrze. W ostatnim czasie wzrasta liczba zachorowań na odrę w Europie i wielu innych częściach świata. W Polsce szczepienie przeciw odrze jest włączone do kalendarza szczepień obowiązkowych dla dzieci.

Krztusiec

Jest chorobą bakteryjną, która zwykle atakuje układ oddechowy. Krztusiec występuje na całym świecie, a do zarażenia dochodzi drogą kropelkową. W Polsce szczepienie przeciw tej chorobie jest obowiązkowe dla dzieci. Dorosłym zaleca się szczepienia przypominające (przeciw tężcowi, błonicy i krztuścowi).

Dur brzuszny

Jest ostrą chorobą bakteryjną przenoszona przez spożycie zakażonej wody i innych napojów oraz posiłków przygotowywanych w złych warunkach sanitarnych. Zazwyczaj turyści chorujący na dur brzuszny wymagają leczenia szpitalnego. Największe ryzyko zachorowania występuje w części krajów Azji (głównie w Indiach i pobliskich państwach), Afryki oraz niektórych państw Ameryki Południowej. Aby zapobiec durowi brzuszemu, należy zaszczepić się przed podróżą oraz przestrzegać zasad bezpiecznego żywienia podczas wycieczki.

 Przeciw tym chorobom są dostępne szczepionki.

Zakażenie HIV

Jego przyczyną mogą być kontakty seksualne, zakażone igły, strzykawki, zakażona krew. Choroba wywołana przez wirus HIV występuje na całym świecie, a najwięcej zachorowań odnotowuje się w Afryce. Nie jest dostępna szczepionka przeciw HIV/AIDS, a profilaktyka w podróży polega na unikaniu przygodnych kontaktów seksualnych, stosowaniu prezerwatyw i korzystaniu wyłącznie ze sterylnej sprzątki medycznej, gdy zajdzie konieczność poddania się zabiegom medycznym.

Japońskie zapalenie mózgu

Jest przenoszona przez komary we wschodnich i południowych regionach Azji, przede wszystkim na terenach wiejskich. Wśród podróżnych występuje rzadko, jednak może prowadzić do nieodwracalnych powikłań neurologicznych, a u części chorych grozi śmiercią. Zapobieganie chorobie polega na szczepieniu przed wyjazdem oraz stosowaniu w podróży metod ochrony przed ukłuciami owadów.

Wścieklizna

Jest przenoszona przez ssaki chorobą wirusową wywołującą śmiertelne zapalenie mózgu. Zagrożenie wścieklizną w tropiku jest większe niż w Europie, a turysta pokąsany przez chore zwierzę wymaga pilnej pomocy lekarskiej. Aby zapobiec wściekliznie, warto zaszczepić się przed wyjazdem.

Zakażenia meningokokowe

Są wywoływane przez bakterie przenoszone drogą kropelkową oraz przez bezpośredni kontakt z osobą zakażoną. Do ciężkich postaci zakażeń meningokokowych należą m.in. zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych oraz sepsa. Zachorowania zdarzają się na całym świecie, przy czym ryzyko dla podróżnych wzrasta w Afryce – w tzw. pasie meningokokowym – od Senegalu po Etiopię w okresie od listopada do czerwca. Szczepienie przeciw meningokokom jest podstawową formą profilaktyki.

Poliomyelitis (choroba Heinego-Medina)

Jest chorobą przenoszoną drogą pokarmową, która może prowadzić do uszkodzenia układu nerwowego, niedowładów i porażenia mięśni. Występuje przede wszystkim w Afryce i Azji. Zachodnia półkula jest rejonem wolnym od poliomyelitis. Najskuteczniejsza metoda profilaktyki przed podróżą do krajów zagrożonych to szczepienie ochronne.

Cholera

To choroba bakteryjna przenoszona drogą pokarmową. Występuje w krajach o złych warunkach sanitarnych, często przybiera formę epidemii. Ryzyko zachorowania dla większości turystów jest niewielkie, choć wzrasta u podróżujących w rejonu epidemii i u osób, które nie przestrzegają zasad higieny podczas pobytu na terenach zagrożonych cholerą.

Żółta gorączka (żółta febra)

Należy do grupy wirusowych gorączek krwotocznych i jest przenoszona przez komary w tropikalnych częściach Afryki i Ameryki Południowej. Podróżni rzadko chorują na żółtą gorączkę, jednak śmiertelność wśród osób nieszczepionych z ciężkim przebiegiem choroby sięga 80%. Szczepienie przed podróżą stanowi najskuteczniejszy sposób ochrony przed zachorowaniem i jest obowiązkowe w wielu krajach.

 Przeciw tym chorobom są dostępne szczepionki.



Szczepienia dla podróżujących



Szczepienia ochronne to jeden z najlepszych sposobów na zapobieganie chorobom zakaźnym w podróży. Jest to zarówno bezpieczna, jak i bardzo skuteczna forma profilaktyki – wykorzystuje naturalne zdolności obronne organizmu i zapewnia odporność na długi czas.

Jakie szczepienia są obowiązkowe dla podróżnych?



Obecnie jedynym **szczepieniem obowiązkowym dla podróżujących z Europy**, wpisanym na stałe do Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych, jest **szczepienie przeciw żółtej gorączce** (żółtej febrze) wymagane przy wjeździe do części krajów tropikalnych, przede wszystkim w Afryce i Ameryce Południowej.



Potwierdzeniem przeprowadzenia szczepień przed podróżą jest **wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień, czyli tzw. „żółtej książeczki”**, nazywanej niekiedy „medycznym paszportem podróżnika”. W przypadku podróży w rejonu objęte obowiązkiem szczepień brak dowodu uodpornienia naraża turystę na **odmowę pozwolenia na wjazd**, przymusowe szczepienie na granicy lub kwarantannę na własny koszt.



Niektóre państwa wymagają od podróżnych także innych szczepień na podstawie własnego prawa wizowego, czego przykładem jest szczepienie przeciw zakażeniom meningokokowym obowiązkowe dla osób udających się do Arabii Saudyjskiej. Zgodnie ze stanowiskiem WHO wprowadzono także obowiązek szczepień przeciw *poliomyelitis* dla osób opuszczających niektóre kraje zagrożone tą chorobą w Azji i Afryce po pobycie dłuższym niż 4 tygodnie.



Szczepienia obowiązkowe przede wszystkim mają na celu ochronę mieszkańców krajów, które są objęte tymi szczepieniami, przed epidemiami.

Zdrowie turysty chronią zaś głównie szczepienia zalecane.

Brak obowiązku szczepienia nie jest równoznaczny z tym, że w danym kraju nie występuje ryzyko zachorowania.



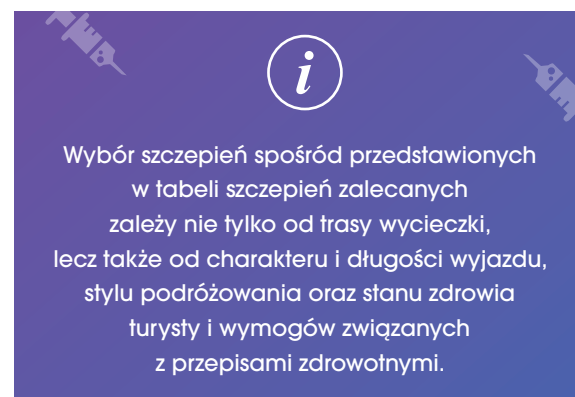
Jakie szczepienia są zalecane i kiedy należy się na nie zdecydować

Zakres szczepień przed podróżą powinien zostać ustalony podczas specjalistycznej konsultacji lekarskiej. Ich wybór zależy nie tylko od miejsca, do którego udaje się turysta, lecz także od charakteru i długości wycieczki, wieku oraz stanu zdrowia podróżnego, jak również dotychczasowego uodpornienia. Podczas konsultacji przed podróżą zawsze warto zweryfikować wykonane do tej pory szczepienia i ewentualnie uzupełnić je przed wyjazdem. Dotyczy to szczepień rutynowych, niezależnych od podróży zagranicznych, które są objęte krajowym Programem Szczepień Ochronnych, m.in. przeciw grypie czy odrze – ze względu na niepokojącą sytuację epidemiologiczną w wielu częściach świata w związku z tymi chorobami.

Uwaga!

Rezygnacja ze szczepień nieobowiązkowych, ale zalecanych przed podróżą może skutkować koniecznością leczenia w złych warunkach lub przerwaniem podróży ze względów zdrowotnych, wysokimi kosztami przyspieszonego powrotu do kraju, długą terapią, a także trwałymi powikłaniami.

Prezentowana obok tabela zawiera zestawienie najważniejszych szczepień obowiązkowych lub zalecanych dla zdrowych dorosłych osób, które planują zagraniczny wyjazd.



Wybór szczepień spośród przedstawionych w tabeli szczepień zalecanych zależy nie tylko od trasy wycieczki, lecz także od charakteru i długości wyjazdu, stylu podróżowania oraz stanu zdrowia turysty i wymogów związanych z przepisami zdrowotnymi.



Lekarz medycyny podróży pomoże dobrać zakres szczepień, uwzględniając indywidualne ryzyko zdrowotne w rejonie docelowym, dotychczasowe uodpornienie turysty oraz ewentualne przeciwwskazania.

* Okres, po którym jest zalecana dawka przypominająca, zgodnie z charakterystyką produktu leczniczego oraz zaleceniami WHO i PSO na 2022 rok.

** Dostępne są szczepionki skojarzone.

*** W Polsce od 1991 roku stosuje się 2 dawki szczepionki przeciw odrze lub odrze, śwince i różyczce w ramach kalendarza obowiązkowych szczepień dla dzieci.

**** WHO zaleca także schemat 2-dawkowy przed wyjazdem; w razie narażenia na wściekliznę w podróży potrzebne są dodatkowe dawki szczepionki.

Szczepienia obowiązkowe i zalecane dla osób podróżujących dostępne w Polsce (stan na styczeń 2022)

Choroby	Schemat szczepienia przed wyjazdem	Czas utrzymywania się odporności u dorosłych*
Wirusowe zapalenie wątroby typu A	1 dawka domięśniowo optymalnie 2–4 tygodnie przed wyjazdem (dopuszczalne szczepienie do dnia wyjazdu) + dawka uzupełniająca najlepiej po 6–12 miesiącach	odporność wieloletnia
Wirusowe zapalenie wątroby typu B	3 dawki domięśniowo: 0/1/6 miesięcy, (przynajmniej 2 dawki podane 2 tygodnie przed wyjazdem)	odporność wieloletnia
Błonica	1 dawka domięśniowo (przypominająca)	10 lat
Tężec	1 dawka domięśniowo (przypominająca)	10 lat
Poliomyelitis (choroba Heinego-Medina)	1 dawka domięśniowo (przypominająca) przed wyjazdem	co najmniej 10 lat
Krzusiec	1 dawka domięśniowo (przypominająca)	10 lat
Odra	2 dawki szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce, zgodnie z zaleceniami PSO 2022, w odstępie nie krótszym niż 4 tygodnie	odporność wieloletnia
Żółta febra (żółta gorączka)	1 dawka podskórnie przynajmniej 10 dni przed wyjazdem	odporność wieloletnia
Dur brzuszny	1 dawka domięśniowo 7–10 dni przed wyjazdem lub 3 dawki doustnie co drugi dzień (ostatnia dawka co najmniej 7 dni przed wyjazdem)	3 lata
Wścieklizna	3 dawki domięśniowo: 0/7/28 (lub 21) dzień, podane przed wyjazdem	odporność wieloletnia
Grypa	1 dawka, optymalnie przed rozpoczęciem sezonu grypowego	do 12 miesięcy
Zakażenia meningokokowe	1 dawka domięśniowo 10–14 dni przed wyjazdem	odporność wieloletnia
Cholera	2 dawki doustnie: 0/1–6 tygodni, podane przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem	2 lata
Kleszczowe zapalenie mózgu	3 dawki domięśniowo: 0/1–3 miesiąc/5–12 miesięcy, optymalnie co najmniej 2 dawki przed sezonem aktywności kleszczy	3 lata
Japońskie zapalenie mózgu	2 dawki domięśniowo: 0/28 dzień, podane przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem + dawka przypominająca po 12–24 miesiącach	10 lat
COVID-19	w zależności od preparatu i aktualnych wytycznych	nie ustalono



Malaria w tropiku



Malaria jest powszechną w krajach tropikalnych i groźną dla życia chorobą pasożytniczą przenoszoną przez ukłucia komarów. Swoim zasięgiem obejmuje ponad **80 państw świata**. Najbardziej narażeni na zachorowanie są podróżujący do Afryki Subsaharyjskiej i na niektóre wyspy Pacyfiku, poza tym rejony zagrożone malarią występują także w Azji, Ameryce Południowej i Środkowej.

Malaria to choroba o gwałtownym przebiegu. Zwykle objawia się gorączką, osłabieniem, bólami głowy, mięśni i stawów. W szybkim czasie może prowadzić do poważnych powikłań, np. malarii mózgowej lub ostrej niewydolności nerek.

Profilaktyka malarii polega na unikaniu ukłuć komarów (patrz str. 20) oraz zapobiegawczym przyjmowaniu **leków przeciomalarycznych** (chemioprophylaktyka).



W Polsce jest dostępnych kilka leków zapobiegających tej chorobie, a wybór preparatu zależy od: regionu docelowego i wrażliwości zarodźców malarii na leki w danej części świata, ewentualnych przeciwwskazań, chorób przewlekłych podróżnego, stosowanych na stałe innych środków farmakologicznych.

Optymalnym rozwiązaniem jest dobór odpowiednich metod profilaktyki malarii podczas konsultacji w poradni medycyny podróży.

Malaria stanowi główną zakaźną przyczynę śmierci osób podróżujących do tropiku. **Nie istnieje szczepionka przeciw malarii, która byłaby dostępna dla podróżnych.** Życie może uratować szybkie rozpoznanie malarii i pilne leczenie.

Zażywanie leków zapobiegających malarii należy rozpocząć jeszcze przed przybyciem do strefy zagrożonej tą chorobą i kontynuować ich przyjmowanie przez cały okres pobytu w regionie malarycznym oraz przez 1–4 tygodnie po powrocie z podróży (w zależności od preparatu).

Właściwa profilaktyka malarii zapewnia wysoki poziom ochrony przed zachorowaniem, zapobiega ciężkim postaciom choroby oraz jej powikłaniom, ale nie chroni całkowicie przed zarażeniem.

Uwaga!

Pojawienie się gorączki w trakcie podróży do tropiku lub po jej zakończeniu wymaga **pilnej konsultacji medycznej!**

W razie wystąpienia gorączki lub innych niepokojących dolegliwości w rejonie zagrożonym malarią lub po powrocie, zwłaszcza w ciągu trzech miesięcy po podróży, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.



Apteczka podróżnika

Apteczka podróżna – podobnie jak ubezpieczenie zdrowotne – może przydać się podczas każdej wycieczki. Jej zawartość należy dostosować do potrzeb zdrowotnych turysty, charakteru podróży i rejonu docelowego. W podstawowe leki warto zaopatrzyć się **zwłaszcza przed wyprawą do krajów rozwijających się**, w których podróżujący może mieć utrudniony dostęp do leków dobrej jakości.

Co zabrać do apteczki podróżnej?

Odpowiednie wyposażenie apteczki podróżnej najlepiej omówić i zmodyfikować indywidualnie podczas konsultacji lekarskiej przed wyjazdem. Leki dla podróżujących dzieci warto wybrać wraz z pediatrą lub lekarzem rodzinnym, który na co dzień się nimi opiekuje.

Jak przewozić leki w podróży?

- ✓ W samolocie spakuj apteczkę **do bagażu podręcznego**, aby uniknąć utraty leków w przypadku zgubienia głównego bagażu lub opóźnienia w jego dostarczeniu.
- ✓ Na wycieczkę **zabierz ulotki leków i pisemne zalecenia** dotyczące ich stosowania, które ułatwią postępowanie w razie zachorowania.
- ✓ Jeżeli zabierasz w podróż dużą ilość leków, **poproś lekarza o zaświadczenie**, które potwierdza konieczność ich zażywania w podróży. Taki dokument, przetłumaczony na język zrozumiały w rejonie docelowym, ułatwia kontrole graniczne.



Podstawowy skład apteczki w podróży do tropiku i krajów rozwijających się

- ✓ leki stosowane na stałe przez podróżnego (z zapasem na wypadek opóźnienia powrotu z wycieczki)
- ✓ leki zapobiegające malarii zalecone przez lekarza przed wyjazdem
- ✓ leki przeciwbiegunkowe i doustne preparaty nawadniające
- ✓ leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe oraz łagodzące objawy przeziębienia i zapalenia gardła
- ✓ leki przeciwalergiczne stosowane m.in. w przypadku ukłuć owadów (tabletki, żele)
- ✓ leki przeciw chorobie lokomocyjnej
- ✓ antybiotyki (w przypadku przewidywanych trudności z dostępem do opieki medycznej podczas podróży, po wcześniejszym przeszkoleniu w zakresie ich stosowania)
- ✓ maski ochronne zakrywające usta i nos (maseczki chirurgiczne lub filtrujące FFP2/FFP3), preparat odkażający do rąk na bazie alkoholu
- ✓ krem z filtrem UV i preparat łagodzący objawy poparzenia słonecznego
- ✓ maść lub krem o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym
- ✓ krople do oczu z antybiotykiem oraz krople łagodzące podrażnienia spojówek
- ✓ środek do dezynfekcji ran i skaleczeń
- ✓ środki pierwszej pomocy i materiały opatrunkowe (plastry, gaziki, bandaże itp.)
- ✓ inne – w zależności od potrzeb turysty: repelenty i środki owadobójcze, moskitiera, małe nożyczki, pęseta, termometr, prezerwatywy i środki antykoncepcyjne, leki stosowane w chorobie wysokościowej, preparaty witaminowe, środki do uzdatniania wody lub przenośny filtr turystyczny



Podróż lotnicza

Zdrowi pasażerowie zwykle dobrze tolerują warunki i ciśnienie powietrza w kabinie samolotu. Osoby obciążone chorobami serca, naczyń, układu oddechowego oraz krwi, a także po niedawno przeprowadzonych zabiegach operacyjnych oraz kobiety w ciąży powinny przed planowaną podróżą lotniczą skonsultować z lekarzem bezpieczeństwo tej formy transportu.



Podróże samolotem uważa się za bezpieczne dla dzieci z wyjątkiem noworodków w pierwszym tygodniu życia.

Kto jest narażony na problemy zakrzepowo-zatorowe w podróży lotniczej?

Długie przeloty, połączone z unieruchomieniem pasażera, sprzyjają tworzeniu się zakrzepów w żyłach kończyn dolnych (zakrzepicy żył głębokich) oraz pojawianiu się powikłań tego stanu, np. zatorów w płucach. Na problemy zakrzepowo-zatorowe w samolocie bardziej narażeni są podróżni w starszym wieku, osoby po niedawno przebytej operacji, turyści z niektórymi zaburzeniami krzepnięcia krwi, chorobą nowotworową, rozpoznaną wcześniej zakrzepicą lub zatorowością, a także kobiety w ciąży oraz stosujące doustne środki antykoncepcyjne lub hormonalną terapię zastępczą.

Jak chronić się przed zakrzepicą podczas długich przelotów?

- ✓ Podczas długich przelotów **regularnie wstawaj, spaceruj i wykonuj ćwiczenia mięśni łydek**.
- ✓ W trakcie podróży **wypijaj duże ilości bezalkoholowych płynów** (z wyjątkiem napojów z kofeiną, która ma właściwości odwadniające).
- ✓ Do samolotu zakładaj wygodną, luźną odzież.
- ✓ Zastosuj specjalne **podkolanówki uciskowe**, zwłaszcza podczas długich przelotów, a także jeśli cierpisz na choroby zwiększające ryzyko zakrzepicy – takie profilaktyczne podkolanówki o zmiennym stopniu ucisku są dostępne w niektórych aptekach oraz sklepach ze sprzętem medycznym i rehabilitacyjnym.
- ✓ W szczególnych sytuacjach, zgodnie z zaleceniem lekarza, przed wylotem **zastosuj leki o właściwościach przeciwkrzepliwych** (są to leki w zastrzykach do samodzielnego podania podskórnego).



Ćwiczenia zalecane w samolocie

Ćwiczenie 1



Położ stopę na podłodze, unieś palce jak najwyżej. Opuść stopę. Unieś piętę do góry i powrót do zwykłej pozycji.

Powtarzaj ćwiczenie kilka razy – na zmianę prawą i lewą nogą.

Ćwiczenie 2



Położ stopę na podłodze, unieś kolano w kierunku klatki piersiowej. Rozluźnij powoli kończynę. Wyprostuj kolano, a potem powrót do zwykłej pozycji.

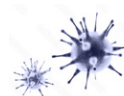
Powtarzaj ćwiczenie kilka razy – na zmianę prawą i lewą nogą.



Bezpieczne żywienie w podróży – jak uniknąć biegunki?






Biegunka jest jednym z **najczęstszych problemów** zdrowotnych w podróży i **cierpi na nią wielu turystów** w krajach o złych warunkach sanitarnych – w Azji, Afryce oraz Ameryce Południowej i Środkowej. W takich miejscach biegunka podróżnych doczekała się lokalnych nazw, np. „zemsta Faraona”, „galop gringo” lub „kłątwa Montezumy”.

Zazwyczaj to schorzenie ma przebieg łagodny, a dolegliwości ustępują po kilku dniach. Większość chorych turystów jest jednak zmuszona do zmiany lub odwołania swoich planów podróżniczych z powodu przykrych objawów żołądkowo-jelitowych.



Spożycie zanieczyszczonych drobnoustrojami posiłków i napojów niekiedy staje się przyczyną innych zakażeń, z których część wymaga leczenia szpitalnego i może prowadzić do niebezpiecznych powikłań.

Niektóre choroby podróżnych, które mogą być przenoszone drogą pokarmową

- ☼ biegunka podróżnych
- ☼ wirusowe zapalenie wątroby typu A 
- ☼ wirusowe zapalenie wątroby typu E 
- ☼ dur brzuszny 
- ☼ cholera 
- ☼ ameboza i inne choroby pasożytnicze
- ☼ *poliomyelitis* (choroba Heinego-Medina) 

 Przeciw tym chorobom są dostępne szczepionki





Jak zapobiegać biegunce podróżnych i innym zakażeniom pokarmowym?

- ✓ Wybieraj napoje świeżo przegotowane lub sprzedawane w fabrycznie zamkniętych opakowaniach, np. wodę mineralną.
- ✓ Unikaj lodu niewiadomego pochodzenia, który jest dodawany do napojów.
- ✓ Unikaj pożywienia niepoddanego dostatecznej obróbce termicznej (nieprzegotowanego).
- ✓ Myj, wycieraj i obieraj owoce oraz warzywa przed ich spożyciem.
- ✓ Unikaj potraw trzymanyh długo w temperaturze pokojowej.
- ✓ Zrezygnuj z posiłków oferowanych w jadłodajniach ulicznych, na straganach itp.
- ✓ Unikaj surowych lub niedogotowanych jajek, mleka i nabiału, majonezów oraz sosów.
- ✓ Unikaj niedogotowanego mięsa i owoców morza.
- ✓ Często myj ręce mydłem i dokładnie wycieraj.
- ✓ Nie pij wody wodociągowej, która zwykle jest niezdatna do picia w krajach rozwijających się.
- ✓ W miarę możliwości myj zęby w wodzie mineralnej lub przegotowanej.

W szczególnych sytuacjach lekarz może zalecić lek zapobiegający biegunce do stosowania podczas podróży.



Gdy wybierasz posiłki i napoje w tropiku oraz krajach o złych warunkach sanitarnych, stosuj zasadę: ugotuj, zaparz, obierz albo zapomnij.



Jak leczyć biegunkę w podróży?

W takiej sytuacji **należy zawsze zapobiegać odwodnieniu organizmu**, zwłaszcza w gorącym klimacie, szczególnie u dzieci i turystów w podeszłym wieku. Można w tym celu zastosować doustne preparaty nawadniające albo sięgnąć po butelkowaną wodę mineralną lub inne bezpieczne napoje. Objawy biegunki podróżnych zwykle łatwo zwalczyć za pomocą środków hamujących perystaltykę jelitową.

W razie biegunki o umiarkowanym lub ciężkim przebiegu może pomóc właściwie dobrany lek przeciwbakteryjny (antybiotyk) dostępny na receptę. Sposób postępowania i dawkowanie takich preparatów należy omówić podczas konsultacji medycznej przed wyjazdem.



Uwaga na owady!

W tropiku ukłucia owadów mogą być przyczyną zakażeń wirusowych oraz chorób pasożytniczych, z których część stanowi poważne zagrożenie dla turystów. Tylko niektórym z nich można zapobiegać dzięki szczepieniom przed wyjazdem, dlatego ochrona przed komarami i innymi insektami w podróży jest bardzo ważna dla zdrowia.

Niektóre choroby przenoszone przez owady





Komar z rodz. *Culex*



Komar z rodz. *Aedes*



Komary

- malaria
- denga
- żółta gorączka (żółta febra) 
- zika
- filariozy
- japońskie zapalenie mózgu 
- gorączka Zachodniego Nilu
- chikungunya



Muchówka

Muchówki (ćmiankowate)

- leishmanioza



Pluskwiak

Pluskwiaki

- choroba Chagasa (trypanosomoza amerykańska)



Mucha tse-tse

Muchy tse-tse

- śpiączka afrykańska (trypanosomoza afrykańska)



Przeciw tym chorobom są dostępne szczepionki dla podróżników.



Jak chronić się przed owadami w podróży?

- ✓ Na wycieczce w tropiku **korzystaj z repelentów**, czyli środków odstraszających owady, w postaci płynów, aerozoli, kremów lub sztyftów. Repelent stosuj na zdrową skórę odkrytych części ciała – według zaleceń producenta.
- ✓ Wybieraj repelenty, które zawierają substancje **o sprawdzonej skuteczności** przeciw komarom, np. DEET bądź ikarydynę lub IR3535.
- ✓ Od stężenia aktywnej substancji w repelencie zależy **czas działania preparatu** – najdłuższy okres ochrony zapewniają repelenty zawierające 30–50% DEET lub 20% ikarydyny (stosowanie repelentów u dzieci – patrz str. 27).
- ✓ Po kąpieli, pływaniu i przy wzmożonej potliwości częściej nakładaj repelent – zgodnie z instrukcją producenta.
- ✓ Jeżeli jednocześnie korzystasz **z repelentu i środka chroniącego** przed promieniowaniem UV, najpierw nanieś na skórę preparat zabezpieczający przed słońcem, a następnie repelent.
- ✓ Nie należy stosować preparatów, które **zawierają w swoim składzie jednocześnie** substancje chroniące przed promieniowaniem UV i substancje odstraszające owady.
- ✓ Zabezpiecz miejsce noclegu: przed zaśnięciem **sprawdź szczelność okien, drzwi, siatek w oknach** oraz pozbądź się komarów z pomieszczeń.
- ✓ W miarę możliwości wybieraj **pokoje z klimatyzacją** albo korzystaj z moskitiery nadłóżkowej nasączonej insektycydem (np. permetryną).
- ✓ Wykorzystaj **ochronne właściwości ubrania** (długie rękawy i nogawki, skarpety), zwłaszcza w porach największej aktywności komarów. Ubranie możesz przed wyjazdem impregnować specjalnymi środkami przeciw owadom.



Wybór metod unikania owadów zależy od charakteru wycieczki, stopnia narażenia na owady w podróży, a także od tego, czy w rejonie, który jest celem wycieczki, występują choroby przenoszone przez insekty. Wszędzie tam, gdzie występuje ryzyko zarażenia malarią, warto szczególnie starannie zapobiegać ukłuciom komarów w porze największej aktywności gatunków przenoszących tę chorobę, **czyli pod wieczór i w nocy**.



Niebezpieczne zwierzęta w tropiku

Ataki dzikich zwierząt, ukąszenia jadowitych węży lub poparzenia przez meduzy mogą zagrażać zdrowiu podróżnego, choć na szczęście takie sytuacje spotykają turystów wyjątkowo rzadko. Jeśli podróżujący przestrzegają podstawowych zasad ochrony, zagrożenie ze strony drapieżnych i jadowitych zwierząt jest w typowo wakacyjnej podróży bardzo niewielkie.

Jak chronić się przed zagrożeniami ze strony zwierząt na egzotycznej wycieczce?

- ✓ **Nie drażnij zwierząt**, unikaj kontaktu z drapieżnikami i bezpańskimi psami.
- ✓ **Nie dokarmiaj** zwierząt ani **nie pokazuj** żywności w otoczeniu małych.
- ✓ Na terenach leśnych, w dżungli i rejonach wiejskich **noś pełne obuwie**. W takich miejscach sprawdzaj i wytrzepuj odzież oraz buty przed ich założeniem.
- ✓ W czasie wędrówek w tropiku **zachowaj ostrożność** podczas przechodzenia przez gęstą trawę, zarośla, leżące kłody, sterty liści – to częste kryjówki węży lądowych. Jeżeli napotkasz węża, spokojnie się wycofaj (większość gatunków nie jest agresywna).
- ✓ Pod wodą nie dotykaj żadnych zwierząt, nawet martwych. **Nie zbieraj muszli** w tropiku.
- ✓ Podczas kąpieli lub nurkowania w okolicy rafy koralowej pływaj w kombinezonie i obuwiu ochronnym.



Komu grozi wścieklizna w podróży?

Wścieklizna to **śmiertelna choroba wirusowa** układu nerwowego przenoszona przez ssaki. Do zakażenia prowadzi pokąsanie przez chore zwierzę bądź inny kontakt jego śliny z błonami śluzowymi, spojówkami lub uszkodzoną skórą człowieka. **Spośród wszystkich zachorowań na wściekliznę na świecie większość przytrafia się w tropiku**, a dla turystów największe zagrożenie w takich rejonach świata stanowią bezpańskie psy. Tę chorobę mogą przenosić także małpy i inne ssaki, w tym nietoperze. **Pogryzienie przez zwierzę podczas egzotycznej wycieczki** oznacza dla podróżnego konieczność **jak najszybszego uzyskania pomocy medycznej**. W pierwszej kolejności podaje się szczepionkę oraz surowicę przeciw wściekliznie. Niestety te środki profilaktyczne często nie są dostępne w państwach rozwijających się. Z tego powodu poszkodowani turyści, którzy nie zaszczepili się przeciwko wściekliznie przed wyjazdem, niekiedy są zmuszeni przerwać wyprawę i wrócić do kraju lub udać się do innego miejsca, w którym można otrzymać odpowiednią pomoc.



Uwaga!

Pokąsanie przez zwierzę, które może przenosić wściekliznę, to stan zagrożenia życia.

Pamiętaj o zasadach postępowania w takiej sytuacji.

- ✓ Energicznie płucz ranę wodą i mydłem lub innym detergentem przez 15–20 minut. Dzięki temu możesz unieszkodliwić część wirusów wścieklizny.
- ✓ Po odkażeniu rany załóż jałowy opatrunek.
- ✓ Jak najszybciej skontaktuj się z placówką medyczną dysponującą szczepionką i surowicą przeciw wściekliznie, nawet jeśli z tego powodu musisz przerwać wycieczkę.
- ✓ Niezależnie od szczepionki i surowicy przeciw wściekliznie może zaistnieć konieczność leczenia antybiotykiem i zastosowania profilaktyki przeciwțężcowej – decyduje o tym lekarz.
- ✓ Zwierzę powinno zostać poddane obserwacji weterynaryjnej, która rozstrzyga o stanie jego zdrowia. W podróży często jest to jednak niemożliwe do przeprowadzenia.

Zapobieganie wściekliznie

W czasie podróży należy unikać kontaktów ze ssakami, a przed wyjazdem – zaszczepić się (tzw. szczepienie przedekspozycyjne).

Szczepienie przeciw wściekliznie przed wyjazdem nie zwalnia z konieczności zastosowania szczepionki po pokąsaniu przez zwierzę podczas wycieczki, jednak zmniejsza się liczba koniecznych wówczas dawek szczepionki, poprawia się bezpieczeństwo turysty, a postępowanie medyczne jest mniej bardzo uproszczone.

Osoba, która zaszczepiła się przed podróżą i miała podczas wyprawy kontakt ze zwierzęciem z podejrzeniem wścieklizny, nie musi przyjmować surowicy (w wielu krajach rozwijających się surowica jest niedostępna).



Szczepienie przeciw wściekliznie zaleca się:



osobom, które ze względu na charakter podróży mogą być narażone na kontakty ze zwierzętami,



osobom wyjeżdżającym na długo do krajów, gdzie występuje duże ryzyko zarażenia się wścieklizną,



podróżnym udającym się w rejony o trudnym dostępie do opieki medycznej,



dzieciom, które są bardziej podatne na zakażenia odzwierzęce ze względu na to, że częściej zbliżają się do zwierząt.



Podróże z dziećmi

Czy egzotyczne podróże z dziećmi są bezpieczne?

Podróże z dziećmi do krajów tropikalnych mogą być bezpieczne pod warunkiem starannych przygotowań medycznych do wyjazdu i uwzględnienia odmienności w funkcjonowaniu organizmu dorosłego i dziecka. Planowanie bezpiecznej rodzinnej podróży należy rozpocząć od rozważnego wyboru jej trasy – tak, aby uniknąć regionów szczególnie zagrożonych chorobami tropikalnymi, które są niebezpieczne dla dzieci. **Właściwe przygotowanie dziecka do podróży zagranicznej wymaga często współpracy lekarza medycyny podróży i pediatry lub lekarza rodzinnego.** Przed rodzinnym wyjazdem do tropiku warto zatem przeznaczyć więcej czasu na profilaktykę zdrowotną u najmłodszych podróżujących.



Wybrane poważne problemy zdrowotne u dzieci w podróży egzotycznej



biegunka podróżnych (ryzyko odwodnienia u małych dzieci)



inne infekcje pokarmowe, w tym pasożytnicze



malaria i inne choroby przenoszone przez komary



zmiany skórne (m.in. po ukłuciach owadów, zakażenia ran)



pokąsanie przez zwierzę (zagrożenie wścieklizną)



urazy komunikacyjne



wypadki nad wodą (utonięcia)

Czy dzieci powinny być szczepione przed egzotycznymi podróżami?



U dzieci, podobnie jak u dorosłych, można zapobiec wielu problemom zdrowotnym w podróży.

Dobór środków profilaktycznych dla małego podróżnika zależy m.in. od wieku i wcześniejszego uodpornienia w ramach **kalendariusza szczepień dziecięcych**.

Niekiedy jest wskazana modyfikacja typowego programu szczepień dla dzieci, który obowiązuje w naszym kraju, aby najmłodszy podróżujący jeszcze przed wyjazdem uzyskali odporność na ujęte w nim choroby. Stosowanie większości szczepionek jest jednak ograniczone do **określonych przedziałów wiekowych**, więc w przypadku najmłodszych dzieci, zwłaszcza niemowląt, zrealizowanie optymalnego planu szczepień wymaganych i zalecanych przed podróżą może okazać się z tego powodu niemożliwe.

Malaria

Rozsądnym rozwiązaniem jest zaplanowanie rodzinnej podróży do miejsca wolnego od malarii.



Uwaga!

Światowa Organizacja Zdrowia stanowczo odradza podróże z niemowlętami i małymi dziećmi w rejon zagrożone malarią tropikalną ze względu na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby oraz ryzyko śmierci w tej grupie wiekowej.

Jeżeli podróż z dzieckiem do krajów zagrożonych malarią jest nieunikniona, należy szczególnie rygorystycznie przestrzegać **zasad profilaktyki**.

- ✓ Wybór leków do zapobiegania malarii u dzieci jest ograniczony ze względu na wiek, a zalecenia dotyczące chemioprophylaktyki powinien ustalić lekarz specjalista.
- ✓ W tropiku, niezależnie od tego, czy w odwiedzanym regionie istnieje ryzyko malarii, należy chronić dzieci przed **ukłuciami owadów**: korzystać z moskitiery nadłóżkowej i na wózek dziecięcy oraz ubierać najmłodszych w odzież z długimi rękawami i nogawkami, nie zapominając o skarpetkach.

- ✓ **U dzieci powyżej 2. miesiąca życia** dopuszcza się zastosowanie repelentów zawierających DEET, ikarydynę lub IR3535 – zgodnie ze wskazówkami lekarza i zasadami podanymi przez producenta.
- ✓ Od stężenia substancji aktywnej w repelencie zależy czas jego działania – u dzieci zaleca się środki dostosowane do planowanego okresu przebywania na zewnątrz.
- ✓ **Po powrocie do bezpiecznego wnętrza warto opłukać skórę dziecka, aby pozbyć się repelentu.**
- ✓ **Repelent należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla najmłodszych!**



Zakażenia pokarmowe

Metody zapobiegania zakażeniom pokarmowym u małych turystów nie różnią się od tych zalecanych u dorosłych (str. 20-21), jednak w przypadku podróży z dzieckiem należy szczególnie zadbać **o zachowanie higieny i częste mycie rąk**.

U najmłodszych najlepszym rozwiązaniem jest **karmienie piersią**.

Warto pamiętać, że związane z biegunką podróżnych odwodnienie u małych dzieci może w szybkim tempie doprowadzić do groźnych dla zdrowia powikłań.

Rodzice powinni przed wyjazdem zapoznać się z objawami odwodnienia i omówić z lekarzem pediatrą i specjalistą medycyny podróży, jak postępować, jeśli podczas wyjazdu dziecko będzie mieć biegunkę.



O czym jeszcze warto pamiętać?

Po przylocie **zaplanuj czas na aklimatyzację** do gorącego klimatu lub wysokości.



W gorącym klimacie **pij dużo i chroń skórę** przed tropikalnym słońcem: stosuj krem z filtrem UV o współczynniku ochronnym SPF 15 lub więcej.



Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych lub używaj prezerwatywy. HIV/AIDS oraz inne choroby przenoszone drogą płciową w krajach rozwijających się występują dużo częściej niż w Europie.



Unikaj chodzenia boso, kąpieli i brodzenia w wodach śródlądowych. Są to drogi zarażenia pasożytami w tropiku.



W krajach rozwijających się **unikaj usług kosmetycznych, akupunktury i tatuażu**, w razie potrzeby korzystaj tylko z renomowanych placówek opieki medycznej. W ten sposób uchronisz się przed różnymi chorobami zakaźnymi, np. WZW typu B i C.



W razie wystąpienia epidemii, powodzi lub innych katastrof naturalnych oraz wszelkich wyjątkowych zagrożeń zdrowotnych zmień trasę podróży lub odłóż wyjazd na później.

O co należy zadbać po powrocie z wakacji?

Przedstawione metody profilaktyki zdrowotnej nie są trudne do stosowania w praktyce ani nie odbierają uroku podróżom do egzotycznych krajów – czynią je za to bezpieczniejszymi. Dzięki przestrzeganiu opisanych zasad zmniejsza się ryzyko poważnych problemów zdrowotnych – większość turystów wraca z podróży zdrowa. Należy jednak pamiętać, że żadna forma profilaktyki nie daje stuprocentowej gwarancji, że unikniemy zachorowania.

Po powrocie z podróży skontaktuj się z lekarzem i poinformuj go o swoim pobycie w tropiku w przypadku:

- ✓ wystąpienia gorączki lub innych objawów chorobowych po powrocie z wycieczki egzotycznej, zwłaszcza z terenów zagrożonych malarią – w takiej sytuacji jest konieczna pilna konsultacja lekarska,
- ✓ obciążenia chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, chorobami serca, układu oddechowego lub zaburzeniami odporności,
- ✓ narażenia w podróży na kontakt z poważną chorobą zakaźną,
- ✓ pojawienia się objawów chorobowych podczas podróży (nawet jeśli dolegliwości były łagodne i ustąpiły do czasu powrotu),
- ✓ po spędzeniu długiego czasu (> 3 miesięcy) w krajach o dużym ryzyku zdrowotnym,
- ✓ podróży w szczególnie trudnych warunkach sanitarnych.

Adresy placówek medycyny podróży oraz informacje o bezpiecznym podróżowaniu znajdują się na stronach internetowych:



www.szczepieniadlapodrozujacych.pl
www.istm.org (dotyczy placówek na świecie)

WHO – zalecenia dla podróżujących:
<https://www.who.int/travel-advice>

ECDC – zalecenia dla podróżujących:
www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers/questions-answers-travel

CDC – zalecenia dla podróżujących:
www.cdc.gov/travel

Międzynarodowe Zrzeszenie Przewoźników Powietrznych – informacje o zasadach przekraczania granic państwowych:
www.iatatravelcentre.com

MSZ RP – informacje dla podróżujących:
<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-podrozujacych>

Notatki

Terminy kolejnych wizyt/szczepień:

.....

.....

.....

Inne zalecenia:

.....

.....

.....

.....

Piśmiennictwo:

1. WHO Travel Advice 2022 (www.who.int/travel-advice).
2. CDC Health Information for International Travel 2020 (www.cdc.gov/travel).
3. Program Szczepień Ochronnych na rok 2022 (<https://www.gov.pl/web/gis/program-szczepien-ochronnych-na-rok-2022>).
4. Keystone JS i wsp. Travel Medicine. Wyd. 4. Saunders 2018.
5. Riddle MS i wsp. Guidelines for the prevention and treatment of travelers' diarrhea: a graded expert panel report. J Travel Med 2017; 24 (suppl 1): S57–S74.
6. Steffen R. Travel vaccine preventable diseases – updated logarithmic scale with monthly incidence rates. J Travel Med 2018; 25(1): tay046.
7. www.ecdc.europa.eu/en/covid-19.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie, przechowywanie w systemach wyszukiwania informacji i transmitowanie w jakiegokolwiek postaci za pomocą jakichkolwiek metod elektronicznych, mechanicznych, kserograficznych, rejestracyjnych i innych zabronione bez uprzedniej pisemnej zgody posiadacza praw autorskich. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zostały w niniejszej publikacji przedstawione jak najdokładniej. Ani wydawca, ani autorka nie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za błędy czy jakiegokolwiek konsekwencje wynikające z opierania się na informacjach przedstawionych w niniejszej publikacji. Opinie wyrażone w niniejszej publikacji nie muszą być zgodne z opiniami wydawcy.

© Sanofi Pasteur Sp. z o.o. & ITEM Publishing Sp. z o.o. Warszawa 2022

Autor: dr n. med. Agnieszka Wroczyńska
 Klinika Chorób Tropikalnych i Pasożytniczych, Instytut Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni,
 Gdański Uniwersytet Medyczny, Krajowy Ośrodek Medycyny Tropikalnej w Gdyni

Wydanie II, 2022

Wydawca:
 ITEM Publishing Sp. z o.o.
 ul. Tużycka 12
 03-683 Warszawa

e-mail: biuro@itempublishing.com

Medyczna lista kontrolna przed podróżą*



Program wycieczki – ustalony

Konsultacja lekarska przed wyjazdem:

- ☐ specjalistyczna konsultacja w poradni medycyny podróży
- ☐ informacje związane z pandemią COVID-19 (bezpieczeństwo, zalecenia dla podróżnych, zasady przekraczania granic)
- ☐ uzyskanie wiarygodnej informacji o zagrożeniach zdrowotnych w rejonie docelowym
- ☐ poznanie zasad profilaktyki zdrowotnej i pierwszej pomocy w podróży

W razie potrzeby dodatkowe konsultacje medyczne:

- ☐ konsultacja u lekarza specjalisty prowadzącego (u chorych przewlekle)
- ☐ wizyta u lekarza pediatry (przed podróżą z małym dzieckiem)
- ☐ konsultacja u lekarza ginekologa-położnika (u podróżniczek w ciąży)
- ☐ wizyta u stomatologa (przed podróżą do krajów o utrudnionym dostępie do opieki medycznej)
- ☐ wizyta u okulisty (uzyskanie recepty na zapasowe okulary)



Mogę jechać bezpiecznie!

Szczepienia ochronne przed podróżą – zalecone przez lekarza:

- ☐ szczepienia obowiązkowe
- ☐ szczepienia zalecane

Pozostałe środki profilaktyki w podróży:

- ☐ zasady ochrony przed COVID-19
- ☐ środki ochrony przed komarami (repellent, moskitiera, środki owadobójcze)
- ☐ profilaktyczne leki przeciw malarii
- ☐ zasady zapobiegania zakażeniom pokarmowym
- ☐ inne środki ochrony zdrowia zgodnie z indywidualnymi potrzebami

Inne:

- ☐ przygotowanie apteczki podróżnej
- ☐ turystyczne ubezpieczenie zdrowotne (kosztów leczenia, ratownictwa, kosztów transportu medycznego, następstw nieszczęśliwych wypadków – w zależności od potrzeb)

* Zaznacz zrealizowane zadania.