

Bezpiecznie w świat

PORADNIK DLA PODRÓŻNIKA

Wersja do druku

Dr med. Agnieszka Wroczyńska
Krajowy Ośrodek Medycyny Tropikalnej w Gdyni
Gdynia 2012

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 najbardziej sprawdza się zasada „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**.
- 🌐 Zaproponuje **obowiązkowe i zalecane szczepienia**, dostosowane do celu i charakteru podróży.
- 🌐 Ustali wskazania do **profilaktyki malarii**, jeśli turysta udaje się w rejon zagrożony tą chorobą.
- 🌐 Przekaze wytyczne dotyczące **bezpiecznego zachowania i zapobiegania chorobom zakaźnym w tropiku**.
- 🌐 Zaleci odpowiednie **wyposażenie apteczki podróżnej**.

Lista placówek znajduje się na stronach internetowych:
www.szczepieniadlapodrozujacych.pl
www.ptmmit.pl
www.gis.gov.pl

Jakie informacje warto przygotować na konsultację w poradni medycyny podróży?

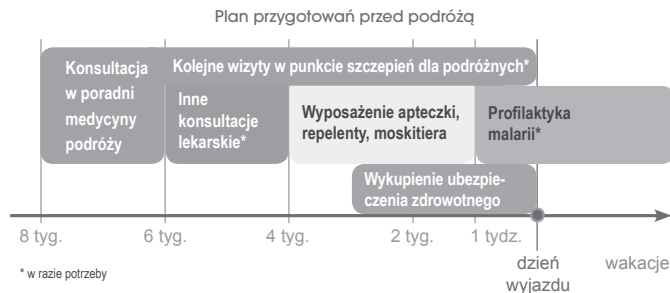
Następujące dane pozwolą ustalić optymalny zakres szczepień ochronnych oraz innych środków profilaktyki:

- 🌐 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 przebytych wcześniej szczepień ochronnych.

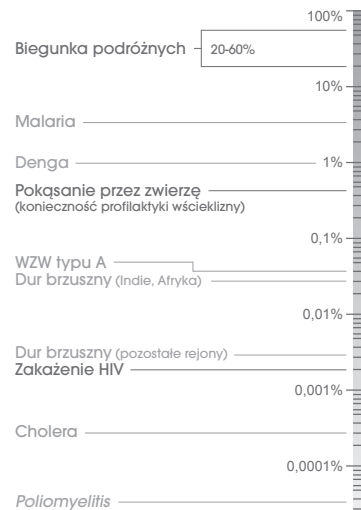
UWAGA!

Na wizytę w poradni medycyny podróży najlepiej zgłosić się w terminie około 6-8 tygodni przed planowanym wyjazdem. Taki okres pozwala na zaplanowanie optymalnej profilaktyki oraz wygodne dla turysty przeprowadzenie szczepień.

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. informację o obecnej lub planowanej ciąży.



Problemy zdrowotne w podróży



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

Biegunka podróżnych

Jest powszechnym problemem podczas wycieczek do krajów o niskich standardach sanitarnych. Zapobieganie bieguncie podróżnych polega na stosowaniu zasad higieny oraz bezpiecznego żywienia w podróży. Doustna szczepionka przeciwko cholercze zapewnia częściową ochronę przed bakteryjną biegunką podróżnych.

Malaria

Jest groźną dla życia chorobą pasożytniczą, przenoszoną przez komary w tropiku. Zapobieganie malarii polega na unikaniu ukłuć tych owadów (repelenty, moskitiera) i stosowaniu profilaktycznych leków przeciwko tej chorobie.

Denga

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

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 w podróży wymaga pilnej pomocy lekarskiej. Wściekliznę można zapobiegać poprzez szczepienie przed wyjazdem.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

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

Dur brzuszny

Jest ostrą chorobą bakteryjną, przenoszoną przez zakażoną wodę i inne napoje oraz posiłki przygotowywane w złych warunkach sanitarnych. Zawczujacy turyści chorujący na dur brzuszny wymagają leczenia szpitalnego. Największe ryzyko zachorowania dotyczy podróży do części krajów Azji (głównie Indii i państw okolicznych), Afryki oraz niektórych państw Ameryki Południowej. Zapobieganie durowi brzuszemu polega na szczepieniu ochronnym przed podróżą oraz stosowaniu zasad bezpiecznego żywienia podczas wycieczki.

Zakażenie HIV

Jego przyczyną mogą być kontakty seksualne, zakażone igły, strzykawki, zakażona krew. Występuje na całym świecie, a najczęściej 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 sterylnego sprzętu medycznego w razie konieczności zabiegów medycznych.

Cholera

Jest chorobą bakteryjną, przenoszoną drogą pokarmową. Występuje w krajach o złych warunkach sanitarnych, często w postaci epidemii. Ryzyko zachorowania dla większości turystów jest niewielkie, wzrasta w przypadku podróży w rejonu epidemii i u osób, które nie przestrzegają zasad higieny podczas pobytu na terenach zagrożonych cholera.

Poliomyelitis (choroba Heinego i Medina)

Jest to choroba przenoszona 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.

Przeciwno tym chorobom dostępne są szczepionki

Szczepienia dla podróżujących

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

Jakie szczepienia są obowiązkowe dla podróżnych?

Obecnie jedynym szczepieniem obowiązkowym, na podstawie Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych, jest **szczepienie przeciwko żółtej gorączce** (żółtej febrze), wymagane przy wjeździe do części krajów w tropiku, przede wszystkim w Afryce i Ameryce Południowej.

Potwierdzeniem przeprowadzenia szczepień obowiązkowych jest **wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień**, nazywanej niekiedy „medycznym paszportem podróżnika”. W razie podróży w rejony 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 przeciwko zakażeniu meningokokowym, obowiązkowe dla udających się do Arabii Saudyjskiej.



Przygotowując się do egzotycznej podróży, warto pamiętać, że szczepienia obowiązkowe mają na celu przede wszystkim ochronę mieszkańców objętych nimi krajów przed epidemiami, natomiast zdrowie indywidualnego turysty chronią przede wszystkim szczepienia zalecane.

Jak wybrać właściwe szczepienia zalecane przed wyjazdem zagranicznym?

Zakres szczepień przed podróżą powinien zostać ustalony podczas **specjalistycznej konsultacji lekarskiej**. Ich wybór zależy od rejonu wyjazdu, ale także charakteru i długości wycieczki, wieku oraz stanu zdrowia podróżnego, jak również dotychczasowego uodpornienia.

UWAGA!

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

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 kalendarza szczepień dziecięcych. Stosowanie większości szczepionek ograniczone jest do określonych przedziałów wiekowych, co trzeba uwzględnić w planowaniu profilaktyki u najmłodszych turystów. **Egzotyczna podróż wymaga często współpracy lekarza medycyny podróży i pediatry lub lekarza rodzinnego** dziecka w zakresie szczepień. Planując rodzinną podróż do tropiku, warto więc przeznaczyć więcej czasu na spokojne przygotowanie zdrowotne jej najmłodszych uczestników, a na konsultację lekarską przygotować dokumentację dotychczasowych szczepień dziecka (książeczkę zdrowia).

Najważniejsze szczepienia obowiązkowe i zalecane dla osób podróżujących*

Prezentowana obok tabela zestawia szczepienia zalecane dla zdrowych osób dorosłych, które planują zagraniczny wyjazd. Wyjątek stanowią szczepienia obowiązkowe: przeciw żółtej febrze (żółtej gorączce) – przy wjeździe do niektórych krajów świata (przede wszystkim w Afryce i Ameryce Południowej) – oraz przeciw zakażeniu meningokokowym – w Arabii Saudyjskiej.

Wybór spośród przedstawionych w tabeli szczepień zalecanych zależy od trasy wycieczki, ale także od charakteru i długości wyjazdu, stylu podróżowania oraz stanu zdrowia turysty.

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

| Choroby | Schemat szczepienia przed wyjazdem | Czas utrzymywania się odporności u dorosłych*** |
|--|---|---|
| Tęžec | 1 dawka domięśniowo (przypominająca)** | 10 lat |
| Błonica | | |
| Poliomyelitis (choroba Heinego-Medina) | 1 dawka domięśniowo (przypominająca) przed wyjazdem | co najmniej 10 lat |
| Dur brzuszny | 1 dawka domięśniowo przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem | 3 lata |
| Wirusowe zapalenie wątroby typu A | 1 dawka domięśniowo przed wyjazdem + dawka uzupełniająca po 6-12 miesiącach | odporność wieloletnia |
| Wirusowe zapalenie wątroby typu B | 3 dawki domięśniowo: 0/1/6 miesiąc, przynajmniej 2 dawki podane 2 tygodnie przed wyjazdem | odporność wieloletnia |
| Żółta febra (żółta gorączka) | 1 dawka podskórnie przynajmniej 10 dni przed wyjazdem | 10 lat |
| Wścieklizna (profilaktyka przedekspozycyjna) | 3 dawki domięśniowo: 0/7/28 (lub 21) dzień, podane przed wyjazdem + dawka uzupełniająca po 1 roku | co najmniej 5 lat |
| Zakażenia meningokokowe | 1 dawka domięśniowo przynajmniej 2 tygodnie przed wyjazdem | zależnie od rodzaju zastosowanej szczepionki |
| Cholera | 2 dawki doustnie: 0/7 dzień, podane przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem | 2 lata |
| Kleszczowe zapalenie mózgu | 3 dawki domięśniowo: 0/1-3 miesiąc/5-12 miesiąc | 3 lata |

Więcej informacji na: www.szczepieniadlapodrozujacych.pl

* Materiał opracowany na podstawie: International Travel and Health, 2011, WHO (www.who.int/ith), CDC Health Information for International Travel, 2012 (www.cdc.gov/travel) oraz PSO 2012.

** Zgodnie z PSO 2012 zamiast tej dawki przypominającej można stosować szczepionkę skojarzoną, uodporniającą także przeciwko krztuścowi. Zalecane jest to u osób dorosłych i nie zależy od planowanych podróży.

*** Okres, po którym zalecana jest dawka przypominająca.

Malaria w tropiku

Malaria jest powszechną w krajach tropikalnych i groźną dla życia chorobą pasożytniczą, przenoszoną przez ukłucia komarów **w ponad 100 państwach świata**. Największe ryzyko zachorowania dotyczy podróżujących do Afryki Subsaharyjskiej i na niektóre wyspy Pacyfiku, poza tym rejonu zagrożone malarią występują także w Azji, Ameryce Południowej i Środkowej. Jest to choroba o gwałtownym przebiegu. Zwykle objawia się gorączką, osłabieniem, bólem głowy, mięśni i stawów i w szybkim czasie może prowadzić do poważnych powikłań, na przykład malarii mózgowej lub niewydolności nerek. **Malaria stanowi główną, zakaźną przyczynę śmierci osób podróżujących do tropiku. Nie istnieje szczepionka przeciwko malarii.**

Jak można zapobiegać malarii?

Profilaktyka malarii polega na unikaniu ukłuć komarów oraz zapobiegawczym przyjmowaniu **leków przeciwmalarycznych** (chemioprowfilaktyce). W Polsce dostępnych jest kilka leków zapobiegających tej chorobie, a wybór preparatu zależy od rejonu docelowego i wrażliwości zarodźców malarii na leki w danej części świata, ewentualnych przeciwwskazań, chorób przewlekłych podróżnego i stosowanych na stałe innych środków farmakologicznych. Optymalnym rozwiązaniem jest dobór metod profilaktyki malarii podczas konsultacji w poradni medycyny podróży. Zażywanie leków do zapobiegania malarii należy rozpocząć jeszcze przed przybyciem do strefy zagrożonej tą chorobą, kontynuować przez cały okres podróży w regionie malarycznym oraz przez 1-4 tygodnie po powrocie (w zależności od preparatu). Właściwa profilaktyka malarii zapewnia wysoki poziom ochrony przed zachorowaniem, zapobiega ciężkim postaciom choroby oraz jej powikłaniom, natomiast nie może całkowicie uchronić podróżnego od ryzyka zarażenia.

W RAZIE ZACHOROWANIA NA MALARIĘ SZYBKIE ROZPOZNANIE I PILNE LECZENIE RATUJE ŻYCIE

Czy podróżowanie z dziećmi w rejonu zagrożone malarią jest bezpieczne?

Światowa Organizacja Zdrowia stanowczo odradza podróże z niemowlętami i małymi dziećmi w rejonu malarycznym, ze względu na potencjalnie ciężki przebieg choroby w tej grupie wiekowej. Rozsądnym rozwiązaniem jest więc zaplanowanie rodzinnej podróży w rejonu tropikalnym wolnym od malarii.

Jeśli podróż z dzieckiem do krajów zagrożonych jest nieunikniona, to należy szczególnie rygorystycznie przestrzegać zasad profilaktyki podczas pobytu w tropiku. Wybór leków do zapobiegania malarii u dzieci jest ograniczony ze względu na wiek, a zalecenia odnośnie chemioprowfilaktyki powinien ustalić lekarz specjalista.

UWAGA!

Gorączka w trakcie podróży do tropiku lub po zakończeniu takiej wycieczki wymaga pilnej konsultacji medycznej!
W razie 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 turysta może napotkać trudności w dostępie do leków o 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, na co dzień opiekującym się dzieckiem.

Jak przewozić leki w podróży?

- ⊕ W samolocie spakuj apteczkę **do bagażu podręcznego**, aby uniknąć utraty leków na wypadek zgubienia bądź opóźnienia w dostarczeniu bagażu głównego.
- ⊕ Na wycieczkę **zabierz ulotki leków i pisemne zalecenia** odnośnie ich stosowania, które ułatwią postępowanie w razie zachorowania.
- ⊕ Jeśli zabierasz w podróż dużą ilość leków, **poproś lekarza o zaświadczenie** potwierdzające 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 do zapobiegania 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 między innymi w przypadku ukłuć owadów (tabletki, żele)
- ⊕ Lek przeciwko chorobie lokomocyjnej
- ⊕ Antybiotyki (w przypadku przewidywanych trudności z dostępem do opieki medycznej podczas podróży, po wcześniejszym przeszkoleniu w zakresie ich stosowania)
- ⊕ Preparat łagodzący objawy poparzenia słonecznego, krem z filtrem UV
- ⊕ Maść lub krem o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym
- ⊕ Krople do oczu z antybiotykiem oraz krople łagodzące podrażnienia spojówek
- ⊕ Preparat łagodzący objawy poparzenia słonecznego
- ⊕ 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. Turyści obciążeni chorobami serca, naczyń, układu oddechowego oraz krwi, osoby po niedawno przeprowadzonych zabiegach operacyjnych oraz podróżujące kobiety w ciąży powinny przed planowaną podróżą lotniczą skonsultować z lekarzem bezpieczeństwo tej formy transportu. **Podróż 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 powikłań tego stanu, na przykład 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 ubieraj wygodną, luźną odzież.
- Zastosuj specjalne **podkolanówki uciskowe**, zwłaszcza podczas długich przelotów oraz w przypadku chorób i innych stanów zwiększających ryzyko zakrzepicy. Takie profilaktyczne podkolanówki o zmiennym stopniu ucisku dostępne są w niektórych aptekach, sklepach ze sprzętem medycznym i rehabilitacyjnym.
- W szczególnych sytuacjach, zgodnie z zaleceniem lekarza, **zastosuj leki o właściwościach przeciwkrzepliwych** przed wylotem (są to leki w zastrzykach, do samodzielnego podania podskórnego).

Ćwiczenie 1



- Połóż stopę na podłodze, unieś palce jak najwyżej. Opuść stopę. Unieś piętę do góry i powróć do zwykłej pozycji.
- Powtarzaj ćwiczenie kilka razy, także z drugą nogą.

Ćwiczenie 2



- Połóż stopy na podłodze, unieś kolano w kierunku klatki piersiowej. Rozluźnij powoli kończynę. Wyprostuj kolano, a potem powróć do zwykłej pozycji.
- Powtarzaj ćwiczenie kilka razy, także z drugą nogą.

Bezpieczne żywienie w podróży – czyli jak uniknąć biegunki

Biegunka jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych w podróży i **przydarza się niemal połowie turystów** w krajach o złych warunkach sanitarnych w Azji, Afryce oraz Ameryce Południowej i Środkowej. W takich miejscach biegunka podróżnych doczekała się lokalnych nazw, na przykład „zemsta Faraona”, „galop gringo” lub „kłątwa Montezumy”. Zazwyczaj schorzenie to ma przebieg łagodny, a dolegliwości ustępują po kilku dniach. Większość chorych turystów zmuszona jest jednak do zmiany lub odwołania swoich planów podróźniczych z powodu przykrych objawów żołądkowo-jelitowych.

Zanieczyszczone drobnoustrojami posiłki i napoje w tropiku grożą nie tylko biegunką podróżnych. Droga pokarmowa może dojść także do innych zakażeń, z których część wymaga leczenia szpitalnego i może prowadzić do niebezpiecznych powikłań.

Niektóre choroby podróżnych, 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 i Medina)
- ✍ przeciwko tym chorobom dostępne są szczepionki

Jak zapobiegać biegunce podróżnych i innym zakażeniom pokarmowym?

- ☑ Wybieraj napoje świeżo przygotowane lub sprzedawane w fabrycznie zamkniętych opakowaniach, na przykład wodę mineralną.
- ☑ Unikaj lodu niewiadomego pochodzenia, dodawanego do napojów.
- ☑ Unikaj pożywienia niepoddanego dostatecznej obróbce termicznej (nieprzegotowanych).
- ☑ Myj, wycieraj i obieraj owoce i warzywa przed ich spożyciem. Unikaj potraw trzymanyh długo w temperaturze pokojowej.
- ☑ Zrezygnuj z posiłków oferowanych w jadalniach 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 niezdadna do picia w krajach rozwijających się.
- ☑ W miarę możliwości myj zęby w wodzie mineralnej lub przegotowanej.

UWAGA!

Wybierając 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, u dzieci i turystów w podeszłym wieku. Można w tym celu zastosować doustne preparaty nawadniające, butelkowaną wodę mineralną lub inne bezpieczne napoje. Objawy biegunki podróźnych zwykle łatwo zwalczyc za pomocą leków hamujących perystaltykę jelitową i właściwie dobranych środków przeciwbakteryjnych. Sposób postępowania i dawkowanie takich preparatów warto omówić podczas konsultacji medycznej przed wyjazdem.

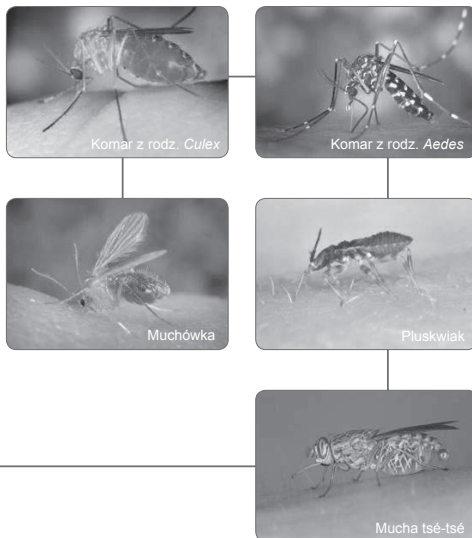
Uwaga na owady!

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

- | | |
|-------------------------------|--|
| Komary | <ul style="list-style-type: none">• malaria• denga• żółta gorączka (żółta febra)• filariozy• japońskie zapalenie mózgu• gorączka Zachodniego Nilu• chikungunya |
| Muchówki (ćmiankowate) | <ul style="list-style-type: none">• leiszmanioza |
| Pluskwiaki | <ul style="list-style-type: none">• choroba Chagasa (trypanosomoza amerykańska) |
| Muchy tsé-tsé | <ul style="list-style-type: none">• śpiączka afrykańska (trypanosomoza afrykańska) |

 przeciwko tym chorobom dostępne są szczepionki



Jak chronić się przed owadami w podróży?

- ✦ Na wycieczce w tropiku **korzystaj z repelentów**, czyli środków odstrasżających owady, w postaci płynów, aerozoli, kremów lub sztyftów. Repelent stosuj na zdrową skórę odkrytych części ciała, według zaleceń producenta.
- ✦ Wybieraj repelenty zawierające substancje o **sprawdzonej skuteczności** przeciwko komarom np. DEET, ikarydynę, IR3535.
- ✦ Po kąpeli, pływaniu, przy wzmożonej potliwości częściej nakładaj repelent.
- ✦ Zabezpiecz miejsce noclegu: przed zaśnięciem **sprawdź szczelność okien, drzwi, siatek w oknach**, usuń z pomieszczeń komary.
- ✦ W miarę możliwości wybieraj **pokoje z klimatyzacją** albo korzystaj moskitiery nadłóżkowej, nasączonej insektycydem (np. permetryną).
- ✦ Wykorzystaj **ochronne właściwości ubrania** (długie rękawy, nogawki, skarpety), zwłaszcza w porach największej aktywności komarów. Ubranie możesz przed wyjazdem impregnować specjalnymi środkami przeciwko owadom.
- ✦ **U dzieci powyżej 2. miesiąca życia** możesz stosować repelenty zawierające DEET, zgodnie z zaleceniami producenta.

Wybór metod unikania owadów zależy od charakteru wycieczki, stopnia narażenia na owady w podróży oraz występowania chorób przez nie przenoszonych w rejonie docelowym. W rejonach zagrożonych 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 poważnie zagrażać zdrowiu podróżnego, jednak na szczęście wśród turystów zdarzają się wyjątkowo rzadko. Przy zachowaniu 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?

- ⌚ W podróży **nie drażnij** zwierząt, unikaj kontaktu z drapieżnikami i niebezpiecznymi psami.
- ⌚ **Nie dokarmiaj** zwierząt, **nie pokazuj** żywności w otoczeniu małych.
- ⌚ W terenach leśnych, w dżungli i rejonach wiejskich **noś pełne obuwie**. W takich rejonach sprawdzaj i wytrzepuj odzież oraz buty przed ich założeniem.
- ⌚ Podczas wędrówek w tropiku **zachowaj ostrożność** przy przechodzeniu przez gęstą trawę, zarośla, leżące kłody, sterty liści, czyli częste kryjówki węży lądowych.
- ⌚ W razie napotkania węża spokojnie się wycofaj (większość gatunków nie jest agresywna).
- ⌚ Pod wodą nie dotykaj żadnych zwierząt, nawet martwych; **nie zbieraj muszli** w tropiku.
- ⌚ Podczas kąpeli 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. **W tropiku dochodzi do większości światowych zachorowań na wściekliznę**, a dla turystów największe zagrożenie w takich rejonach świata stanowią niebezpieczne psy. Chorobę tę 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**, czyli przede wszystkim szczepionki i surowicy przeciwko wściekliznie. Niestety te środki profilaktyczne często nie są dostępne w państwach rozwijających się, co nierzadko zmusza poszkodowanych turystów do przerwania wyprawy i powrotu do kraju lub innego miejsca, w którym można otrzymać właściwą pomoc.

Zapobieganie wściekliznie

Polega na unikaniu kontaktów ze ssakami w podróży oraz na szczepieniu ochronnym przed wyjazdem (tzw. szczepieniu przedekspozycyjnym). Szczepienie przeciwko wściekliznie przed wyjazdem nie zwalnia z konieczności zastosowania szczepionki po pokąsaniu przez zwierzę podczas wycieczki, jednak zmniejsza liczbę koniecznych wówczas dawek szczepionki, poprawia bezpieczeństwo turysty i ułatwia postępowanie medyczne w takiej sytuacji. W razie kontaktu ze zwierzęciem podejrzany o wściekliznę, u osoby zaszczepionej przed podróżą nie trzeba stosować surowicy, która nie jest dostępna w wielu krajach rozwijających się. Szczepienie przeciw wściekliznie zalecane jest osobom, które ze względu na charakter podróży mogą być narażone na kontakty ze zwierzętami, wyjeżdżającym na długo do krajów o dużym ryzyku wścieklizny, podróżnym udającym się w rejony o trudnym dostępie do opieki medycznej oraz dzieciom, które ze względu na zachowanie są bardziej podatne na zakażenia odzwierzęce.

UWAGA!

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

Pamiętaj o zasadach postępowania w takiej sytuacji.

- 1 **Energicznie płucz ranę wodą i mydłem lub innym detergentem przez około 15-20 minut, co pozwala unieszkodliwić część wirusów wścieklizny.**
- 2 **Po odkażeniu rany jodyną lub alkoholem załóż jałowy opatrunek.**
- 3 **Jak najszybciej skontaktuj się z placówką medyczną dysponującą szczepionką i surowicą przeciwko wściekliznie, nawet jeśli w tym celu musisz przerwać wycieczkę.**
- 4 **Oprócz tej szczepionki i/lub surowicy może zaistnieć konieczność leczenia antybiotykami i profilaktyki przeciwłęczowej, o czym decyduje lekarz.**
- 5 **Zwierzę powinno zostać poddane 10-dniowej obserwacji weterynaryjnej, która rozstrzyga o stanie jego zdrowia. W podróży jest to jednak najczęściej niemożliwe do przeprowadzenia.**

O czym jeszcze warto pamiętać!

- 1 Po przylocie **zaplanuj czas na aklimatyzację** do gorącego klimatu lub wysokości.
- 2 W gorącym klimacie **pij dużo i chroń skórę** przed tropikalnym słońcem: stosuj krem z filtrem UV o współczynniku ochronnym SPF 15 lub więcej.
- 3 **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.
- 4 **Unikaj chodzenia boso**, kąpiel i brodenia w wodach śródlądowych. Są to drogi zarażenia pasożytami w tropiku.
- 5 W krajach rozwijających się **unikaj usług kosmetycznych, akupunktury i tatuażu**, w razie potrzeby korzystaj tylko z renomowanych placówek opieki medycznej. W ten sposób chronisz się przed różnymi chorobami zakaźnymi, np. WZW typu B i C.
- 6 **W razie wystąpienia epidemii, powodzi lub innych katastrof naturalnych oraz wszelkich wyjątkowych zagrożeń zdrowotnych zmień trasę podróży lub odłóż wyjazd na później.**

Po powrocie z wakacji...

Przedstawione metody profilaktyki zdrowotnej nie są trudne do stosowania w praktyce i nie odbierają uroków turystyki w egzotycznych krajach, czyniąc ją jednocześnie bezpieczniejszą. Większość podróżników wraca z wycieczki w pełni zdrowia, a powyższe zasady minimalizują ryzyko poważnych problemów zdrowotnych. Całkowitej gwarancji uniknięcia zachorowania nie daje jednak żadna z nich.

Skontaktuj się z lekarzem po powrocie z podróży i poinformuj go o swoim pobycie w tropiku w następujących sytuacjach:

- 1 w razie gorączki lub innych objawów chorobowych po powrocie z wycieczki egzotycznej, zwłaszcza z terenów zagrożonych malarią;
- 2 jeśli jesteś obciążony chorobami przewlekłymi np. cukrzycą, chorobami serca, układu oddechowego;
- 3 jeśli w podróży byłeś narażony na kontakt z poważną chorobą zakaźną;
- 4 po spędzeniu długiego czasu (>3 miesięcy) w krajach o dużym ryzyku zdrowotnym.

REKLAMA



Planujesz egzotyczne wakacje?

Zapytaj lekarza o szczepienia obowiązkowe i zalecane.

Więcej informacji na:

www.szczepieniadlapodrozujacych.pl

Szczepienie wymaga konsultacji z lekarzem

SANOFI PASTEUR Sp. z o.o.
ul. Bonifraterska 17, 00-203 Warszawa
Tel.: +48 22 280 05 00, www.sanofipasteur.pl

SANOFI PASTEUR

Medyczna lista kontrolna przed podróżą

PROGRAM WYCIECZKI – USTALONY

Konsultacja lekarska przed wyjazdem:

- Specjalistyczna konsultacja w poradni medycyny podróży
- 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 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 trudnym dostępie do opieki medycznej)
- Wizyta u okulisty (po receptę na zapasowe okulary)

Szczepienia ochronne przed podróżą, zalecane przez lekarza:

- Szczepienia obowiązkowe
- Szczepienia zalecane

Ochrona przed malarią i chorobami przenoszonymi przez owady:

- Informacje o zagrożeniu w rejonie docelowym
- Środki ochrony przed komarami (repelent, moskitiera, środki owadobójcze)
- Profilaktyczne leki przeciwko malarii

Inne:

- Przygotowanie apteczki podróźnej
- Turystyczne ubezpieczenie zdrowotne (kosztów leczenia, ratownictwa, kosztów transportu medycznego, następstw nieszczęśliwych wypadków – w zależności od potrzeb)

MOGĘ JECHAĆ BEZPIECZNIE!

Zaznacz zrealizowane zadania