

Zalecenia w podróży

Woda i jedzenie

Najczęstszą przyczyną zachorowania wśród podróżnych są zimne napoje, woda oraz pożywienie, które mogą być przyczyną nie tylko biegunki podróżnych, ale również zakażenia m.in. dżumą brzusznią, wirusowym zapaleniem wątroby typu A, czy też cholerą oraz chorobami pasożytniczymi. Żeby zminimalizować ryzyko warto dostosować się do kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny:

- + Wybieraj napoje świeżo przygotowane lub sprzedawane w fabrycznie zamkniętych opakowaniach np. wodę mineralną.
- + Unikaj lodu niewiadomego pochodzenia, dodawanego do napojów.
- + Unikaj pożywienia niepoddanego dostatecznej obróbce termicznej (ryzyko minimalizują produkty gotowane, smażone, pieczone).

- + Myj w czystej wodzie, wycieraj i obieraj owoce i 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.
- + Unikaj picia napojów bezpośrednio z puszek.
- + Możesz także myć zęby w wodzie mineralnej butelkowanej lub przegotowanej.

Kontakty z innymi ludźmi

Do zakażeń może dochodzić również drogą kropelkową. Tak można się zarazić np. odrą, świnką, różyczką, błonicą, meningokokami, gruźlicą, czy też gripą. Oprócz tego w placówkach medycznych, w których poziom sterylności i profesjonalizmu personelu może odbiegać od zachodnich standardów, turysta ryzykuje zarażenie się wirusowym zapaleniem wątroby typu B lub HIV/AIDS, podczas przyjmowania kroplówki lub leków dożylnie oraz podczas zabiegów tatuażu, czy akupunktury. Należy pamiętać, że przypadkowe kontakty seksualne podwyższają ryzyko zakażenia.

Po powrocie z podróży

Zdecydowana większość podróżników wraca z wycieczki w pełni zdrowia, a przestrzeganie zasad bezpiecznego podróżowania minimalizuje ryzyko poważnych problemów zdrowotnych. Jednak warto mieć na uwadze fakt, że całkowitej gwarancji uniknięcia zachorowania mieć nie można.

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

W razie gorączki lub innych objawów chorobowych po powrocie z wycieczki egzotycznej, zwłaszcza z terenów zagrożonych malarią.

Jeśli jesteś obciążony przewlekłymi chorobami np. cukrzycą, chorobami serca układu oddechowego.

Jeśli w podróży byłeś narażony na kontakt z poważną chorobą zakaźną.

Po spędzeniu długiego czasu (>3 miesięcy) w krajach o dużym ryzyku zdrowotnym.

Lekarz medycyny podróży w pierwszej kolejności wykluczy choroby zagrażające życiu, takie jak malaria, a następnie sprawnie i świadomie zleci dalsze badania i rozpocznie odpowiednie leczenie.

Pamiętaj również, żeby dokończyć rozpoczęte przed wyjazdem schematy szczepień, aby utrzymać odporność przeciw wybranym chorobom na dłuższy czas.



POLSKIE TOWARZYSTWO
PZH
Rok założenia
1898

Szczepienia i porady dla podróżujących

Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
CCMP



Dlaczego warto się zaszczepić?

Szczepienia ochronne

To jeden z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym w podróży. Jest to bezpieczna forma profilaktyki, która wykorzystuje naturalne zdolności obronne organizmu i zapewnia odporność na długi czas. Dlatego warto rozważyć szczepienia - nie tylko w odniesieniu do jednego sezonu - ale także w perspektywie kolejnych wyjazdów, ponieważ szczepienia, w zależności od rodzaju zastosowanej szczepionki, uodparniają na kilka, kilkanaście lat, a niektóre nawet na całe życie.

Rezultatem rezygnacji ze szczepień zalecanych przed podróżą mogą być: konieczność leczenia w złych warunkach lub przerwania podróży ze względów zdrowotnych, dodatkowe koszty, długa terapia, a także trwałe powikłania po przebytej chorobie.

Przygotowanie do podróży

Należy je rozpocząć **ok. 6 tyg. przed wyjazdem.**

Warto rozważyć wizytę w punkcie szczepień najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w specjalistycznej poradni lekarskiej dla podróżujących. W zależności od sytuacji zdrowotnej i epidemiologicznej w regionie planowanej podróży, należy rozważyć obowiązkowe i zalecane szczepienia, dostosowane do celu i charakteru podróży. Należy wziąć pod uwagę również wskazania do profilaktyki przeciwmalarycznej w przypadku, gdy turysta udaje się w rejon zagrożony tą chorobą.

Na konsultację w placówce medycyny podróży warto przygotować następujące informacje:

- + **Trasa wycieczki.**
- + **Termin i charakter wyjazdu.**
- + **Dane o ostatnio przebytych i przewlekłych chorobach.**
- + **Informacja o obecnej lub planowanej ciąży.**

- + **Lista przyjmowanych na stałe leków.**
- + **Informacje o uczuleniach na leki lub inne substancje.**
- + **Dokumentacja przebytych wcześniej szczepień ochronnych.**

Ważna informacja:

Do ustalenia istotnych wskazań lekarskich niekiedy potrzebny jest dokładny program wycieczki, a nie tylko lista odwiedzanych krajów.

Szczepienia dla podróżujących

Szczepienia obowiązkowe

W obecnej chwili, jedynym szczepieniem obowiązkowym przy wjeździe do wyznaczonych krajów, głównie na terenie Afryki i Ameryki Południowej jest szczepienie przeciw żółtej febrze (tzw. żółtej gorączce). Dowodem zaszczepienia jest wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień (tzw. „żółtej książeczki”) wydawanej w punkcie szczepień, którą należy zabrać ze sobą w podróż. Szczepienie przeciwko żółtej febrze wymagane jest także od osób przybywających do wielu krajów tropikalnych z rejonów występowania tej choroby (m. in. w Afryce, Azji, Ameryce Południowej i Środkowej). Nie ma to znaczenia dla turystów, udających się w podróż bezpośrednio z Polski, natomiast ma znaczenie dla podróżujących przejeżdżających przez liczne państwa w tropiku. Poza zasadami wynikającymi z Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych, niektóre kraje mogą żądać szczepień na podstawie własnego prawa wizowego. Obecnie dotyczy to Arabii Saudyjskiej, która wymaga od przybywających potwierdzenie szczepienia przeciwko zakażeniu meningokokowym.

Szczepienia zalecane

W zależności od miejsca docelowego i charakteru wyjazdu, oraz ogólnego stanu zdrowia, należy rozważyć również szczepienie przeciw: błonicy, tężcowi, poliomyelitis, durowi brzuszemu, żółtej febrze (tzw. żółtej gorączce), wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, cholerze, zakażeniom meningokokowym, wścieklicznie, czy też kleszczowemu zapaleniu mózgu.

Szczegółowe informacje



<https://pth.pl/szczepienia-podroze>
<https://ccmp.pl>