



## Gdy wybierasz się w egzotyczną podróż

**Wybierasz się do krajów tropikalnych lub subtropikalnych? Zabezpiecz się przed podróżą odpowiednimi szczepieniami. Zapoznaj się z sytuacją epidemiologiczną kraju, do którego jedziesz**

Wyjazd do dalekich krajów wiąże się z dużymi zmianami dla organizmu. Zetkniesz się z odmiennym klimatem, a także drobnoustrojami i chorobami. Odpowiednie przygotowanie do wyjazdu pozwoli Ci uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek i miło spędzić urlop, bez obaw o zdrowie. Sprawdź, jakie są warunki klimatyczne, sanitarne i zalecenia dla podróżnych w kraju, do którego zmierzasz.

## Najczęstsze choroby w strefach tropikalnych

Wyjazd w inne strefy klimatyczne wiąże się z możliwością zetknięcia z nowymi chorobami. Dowiedz się, jakie choroby zakaźne występują w kraju, do którego się wybierasz. Sprawdź, jakie objawy dają te choroby i gdzie znajdziesz najbliższy punkt pomocy medycznej.

Do najczęstszych chorób tropikalnych należą:

- malaria
- żółta gorączka (żółta febra)
- gorączka krwotoczna Denga
- dur brzuszny.

## Jak możesz przygotować się do podróży

Działaj zapobiegawczo. Przed wyjazdem w egzotyczne miejsce:

- odwiedź lekarza specjalistę medycyny morskiej i tropikalnej
- stosuj się do zaleceń lekarza – dopasuje je do miejsca, terminu i charakteru Twojego wyjazdu
- zaszczep się – weź pod uwagę nie tylko szczepienia obowiązkowe w danym kraju, ale też zalecane
- zabierz książeczkę szczepień
- spakuj apteczkę podręczną, środki odstraszające komary o odpowiednio wysokim stężeniu, odpowiednie ubrania
- jeśli wybierasz się do kraju, w którym możesz zarazić się malarią, ustal z lekarzem odpowiednią dla siebie chemioprophylaktykę przeciwmalaryczną.

## Szczepienia

Zakres szczepień przed wyjazdem za granicę powinien określić lekarz w najbliższym punkcie szczepień dla podróżujących. Skonsultuj się, ponieważ sposób szczepienia zależy od kilku czynników: trasy wyjazdu, terminu, długości, charakteru oraz warunków podróży. Szczepienia najlepiej chronią przed zachorowaniem podczas podróży i po jej zakończeniu.

Przed wyjazdem zaszczep się przeciw:

- wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu A i B
- cholercze, durowi brzuszному.

Wybór szczepienia skonsultuj z lekarzem specjalistą medycyny podróży.

Udopornienie najlepiej rozpocznij ok. 6 – 8 tygodni przed planowanym wyjazdem. Niektóre szczepienia wymagają podania kilku dawek w określonym schemacie szczepienia.

## Chroń się przed malarią

Zgodnie z zaleceniami:

- zabezpiecz się w odpowiednie leki
- zakładaj odpowiednią odzież
- stosuj środki na owady
- osłaniaj okna moskitierami.

Zapobieganie malarii składa się z dwóch elementów:

- metod utrudniających zarażenie zmniejszających liczbę ukłuc przez komary
- profilaktyki swoistej, która polega na przyjmowaniu tabletek przeciwmalarycznych.

### Zachowaj na miejscu środki ostrożności

Pamiętaj o zachowaniu zasad higieny w dalekim kraju, do którego przybędziesz:

- często myj ręce, zwłaszcza przed każdym posiłkiem
- wybieraj jedzenie i picie pochodzące z pewnych źródeł – uważaj na kostki lodu!
- pij wyłącznie wodę butelkowaną, a nawet płucz nią usta po umyciu zębów
- chroń się przed ugryzieniami owadów – stosuj odpowiednie środki odstrasżające oraz noś właściwe ubranie.

### Podczas długiego lotu samolotem

Wielogodzinny lot samolotem może być uciążliwy. Pamiętaj o profilaktyce przeciwzakrzepowej:

- podczas lotów noś luźną i wygodną odzież
- gdy lot trwa powyżej 4 godzin, jeśli to możliwe, poruszaj się, pochodź po pokładzie
- siedząc w fotelu, ćwicz mięśnie łydek, aby zapobiegać zastojom w żyłach
- bagaż podręczny umieść tak, aby nie ograniczał ruchu nóg i stóp.

### Postępuj zgodnie z ekspertami

#### Zobacz film

[Profilaktyka chorób zakaźnych w podróży](#)

Dowiedz się między innymi:

- jak przygotować się do podróży zagranicznej
- jakie zastosować szczepienia i które z nich są obowiązkowe, a które zalecane w podróży do wybranego państwa
- jak chronić się przed malarią
- kto jest najbardziej narażony na powikłania narządowe w malarii
- jakie objawy po powrocie powinny skłonić Cię do wizyty u lekarza.

#### Przeczytaj ulotkę

[Medycyna podróży jak przygotować się do wyjazdu?](#)

### Przeczytaj także



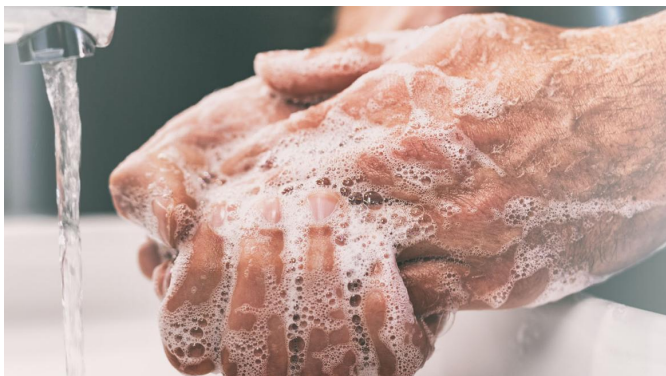
#### Lato, lato, lato czeka!

Wakacje dla dzieci i młodzieży, urlopy dla dorosłych – lato to jeden z najprzyjemniejszych okresów w roku. Sprzyja wyjazdom, wycieczkom, ruchowi na świeżym powietrzu. Pamiętaj o bezpieczeństwie, gdziekolwiek będziesz. Dbaj o skórę w upalne dni, chroń się przed kleszczami. I pamiętaj, że zawsze możesz się zgłosić do lekarza po pomoc



#### 5 zasad ochrony przed słońcem

W gorący letni dzień słońce może być groźne nawet, gdy jest za chmurami. Jak się ustrzec przed jego negatywnymi skutkami?



## **Myj ręce! Unikniesz wielu chorób**

Codziennie dotykamy rękoma wielu rzeczy, na których żyją drobnoustroje. W efekcie przenosimy je na siebie i zarażamy się wieloma groźnymi chorobami. Zapobiega temu dbanie o higienę