pacjent.gov.pl

Gdy wybierasz się w egzotyczną podróż

Data aktualizacji
2024-06-04

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 chemioprofilaktykę 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
- cholerze, durowi brzusznemu.

Wybór szczepienia skonsultuj z lekarzem specjalistą medycyny podróży.

Uodpornienie 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 ukłuć 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 odstraszające 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.

Posłuchaj ekspertów

Zobacz film

Profilaktyka chorób zakaźnych w podróży

Dowiesz 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