

Szanowni Państwo,

Jak przygotować się do wyjazdu na wakacje?

#ŚrodazProfilaktyką Medycyna podróży

---

### **Jak bezpiecznie podróżować do krajów strefy tropikalnej?**

Planując egzotyczną podróż pamiętaj o odpowiednim przygotowaniu do niej.

Sprawdź:

warunki klimatyczne i sanitarne

zalecenia dla podróżnych, w tym: wykaz szczepień obowiązkowych i zalecanych

jakie choroby zakaźne występują w tym kraju

gdzie znajdziesz najbliższy punkt pomocy medycznej.

#### **W strefach tropikalnych najczęściej występują choroby tj.:**

malaria,

żółta gorączka (żółta febra),

gorączka krwotoczna Denga,

dur brzuszny.

Wykonanie zalecanych szczepień przed wyjazdem to najlepszy sposób zabezpieczenia przed zachorowaniem w czasie podróży lub po jej zakończeniu.

Zakres szczepień powinien określić lekarz w najbliższym punkcie szczepień dla podróżujących. W dużym stopniu zależy on od trasy wyjazdu, terminu, długości, charakteru oraz warunków podróży.

Najlepiej 6-8 tygodni przed podróżą:

Odwiądź lekarza specjalistę, w dziedzinie medycyny podróży.

Zaszczep się. Weź pod uwagę nie tylko szczepienia obowiązkowe w danym kraju, ale też zalecane. Zabierz w podróż książeczkę szczepień.

Spakuj apteczkę podróżną, środki odstrasżające komary (o odpowiednio wysokim stężeniu), odpowiednie ubrania.

Jeśli wybierasz się do kraju, w którym grozi Ci zakażenie malarią, zacznij stosować ustaloną z lekarzem chemioprophilaktykę przeciwmalaryczną.

---

#### **Szczepienia obowiązkowe:**

przeciwno żółtej gorączce (wykaz państw jest dostępny na stronach internetowych WHO i CDC).

### **Szczepienia zalecane:**

przeciwno wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B

przeciwno durowi brzuszному

przeciwno cholerze

przeciwno wścieklicznie.

Dobór szczepienia skonsultuj z lekarzem.

**Wszystko o szczepieniach przed podróżą** <https://szczepienia.pzh.gov.pl/.../jak-sie-zabezpieczyc.../>

---

### **Profilaktyka przeciwwzkrzepowa w samolocie**

noś luźną i wygodną odzież.

gdy lot trwa powyżej 4 godzin, jeśli to możliwe, poruszaj się po kabinie, np. idąc do toalety

siedząc w fotelu, ćwicz mięśnie łydek, aby zapobiegać zastojom w żyłach - bagaż podręczny umieść tak, aby nie ograniczał ruchu nóg i stóp.

### **Podstawowe zasady profilaktyki w podróży:**

często myj ręce, zwłaszcza przed każdym posiłkiem

wybieraj posiłki pochodzące z pewnych źródeł, uważaj na kostki lodu w napojach

używaj wyłącznie wody butelkowanej również do mycia zębów

chroń się przed ugryzieniami owadów.

### **Jeśli wrócisz z tropiku i gorączkujesz, masz niepokojące objawy:**

ból brzucha

wymioty

biegunka

koniecznie zgłoś się do lekarza w celu diagnostyki i wdrożenia odpowiedniego leczenia.

### **Jak przygotować się do podróży zagranicznej?**

Polecamy film **Profilaktyka chorób zakaźnych w podróży** na YouTube #AkademiaNFZ z **dr n. med. Szymonem Nowakiem** z Kliniki Chorób Tropikalnych i Pasożytniczych, Szpital Kliniczny im. Heliodora Świącickiego Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

