



## ABC ZDROWOTNEGO BEZPIECZEŃSTWA PODRÓŻY

Wybierasz się w wymarzoną podróż do egzotycznego kraju? Bez względu na to, czy jest to upragnione safari w Afryce, trekking w Himalajach, długo wyczekiwana podróż szlakiem Inków lub Majów w Ameryce Łacińskiej, czy też wakacje w Egipcie, koniecznie odwiedź poradnię medycyny podróży. Pracujący tam lekarze poinformują Cię o wszystkich potencjalnych zagrożeniach zdrowotnych związanych z wyprawą do krajów tropikalnych. Pamiętaj, że klimat, fauna i flora, a także sytuacja epidemiologiczna często znacząco różni się tam od tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni w Polsce. Dlatego warto skorzystać ze wskazówek lekarza medycyny podróży zanim wybierzesz się na egzotyczny urlop bądź w delegację do jednego z państw Azji, Afryki czy też Ameryki Środkowej lub Południowej i wysp Oceanii. Na pierwszą taką wizytę u lekarza medycyny podróży najlepiej się udać co najmniej 4-6 tygodni przed wyjazdem (jeśli zostało Ci mniej czasu do wyjazdu, nadal warto skorzystać z porady w placówce medycyny podróży).

### **PAMIĘTAJ, ŻE:**

- ❖ Organizm uzyskuje pełną odporność w wyniku szczepienia zazwyczaj po kilkunastu dniach od momentu zaszczepienia, a czasami dopiero po podaniu kolejnej dawki szczepionki
- ❖ Szczepionki przeciwko niektórym chorobom należy podać kilkakrotnie (np. dwukrotnie) zanim uzyska się odpowiedź immunologiczną organizmu na dłuższy czas
- ❖ Przeciwno wielu chorobom występującym w krajach egzotycznych nie można się zaszczepić – dlatego tak ważna jest konsultacja z lekarzem specjalistą, aby uniknąć przykrych niespodzianek na miejscu
- ❖ W krajach strefy równikowej i podrównikowej występuje wiele innych czynników ryzyka zagrażających zdrowiu tj.: owady przenoszące choroby zakaźne, zakażenia pokarmowe związane z niskim poziomem sanitarnym, niekorzystne dla niektórych osób warunki klimatyczne, a nawet jadowite zwierzęta czy trujące rośliny, dlatego konieczna jest wizyta w wyspecjalizowanej placówce opieki zdrowotnej i rozmowa z ekspertem

### **PRZYKAZANIA PODRÓŻNIKA**

1. Uważaj na to, co jesz i pijesz!
2. W krajach tropikalnych, gdzie jest bardzo gorąco, pij dużo płynów, przede wszystkim wody, ale unikaj nadmiernego spożywania alkoholu.
3. Nie pij wody z kranu, jak również nie myj nią jamy ustnej.
4. Pamiętaj, że lód, który doskonale schładza twój napój, najprawdopodobniej przygotowany z nieprzegotowanej wody.

5. Zawsze pij przegotowaną, oczyszczoną lub butelkowaną wodę; w przypadku tej ostatniej sprawdź czy nakrętka na butelce jest zalakowana.
6. Zawsze wybieraj potrawy, które zostały świeżo przygotowane - najlepiej w Twojej obecności.
7. Unikaj żywności, która mogła być niewłaściwie przechowywana.
8. Pamiętaj, że należy spożywać wyłącznie ugotowane, bądź obrane ze skóry warzywa i owoce, zgodnie ze starym, brytyjskim przysłowiem „*Boil it, cook it, peel it, or forget it!*”.
9. Unikaj słońca szczególnie między godzinami 11:00 a 15:00, korzystaj z filtrów UV do opalania.
10. Uważaj na ukłucia owadów, korzystaj ze środków odstraszających owady, klimatyzacji w miejscu noclegu lub moskitiery.
11. Pamiętaj o wykupieniu dodatkowego ubezpieczenia od kosztów leczenia i nieszczęśliwych wypadków przed wyjazdem.
12. Zabierz w podróż apteczkę podróżną, której skład doradzi lekarz podczas konsultacji przed wyjazdem
13. Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych bądź używaj prezerwatywy (HIV/AIDS oraz inne choroby przenoszone drogą płciową w krajach rozwijających się występują dużo częściej niż w Europie).
14. W tropiku unikaj chodzenia boso, kąpieli i brodzenia w wodach śródlądowych. Takie zachowania sprzyjają zarażeniom pasożytniczym.
15. W krajach rozwijających się unikaj usług kosmetycznych, zabiegów akupunktury i tatuażu, w razie potrzeby korzystaj tylko z renomowanych placówek opieki medycznej.
16. Przed wyjazdem koniecznie sprawdź aktualną sytuację epidemiologiczną w kraju, do którego się wybierasz. Tego typu informacje są dostępne na stronach Głównego Inspektoratu Sanitarnego ([www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)), w zakładce „Informacje dla podróżujących”: <http://www.pis.gov.pl/?dep=70> oraz np. [www.who.int/ith](http://www.who.int/ith)

## **PRZED WYJAZDEM**

W zależności od ogólnego stanu twojego zdrowia podróż do krajów rozwijających się może być dla ciebie bardziej lub mniej ryzykowna. Jeśli jesteś w ciąży, bądź cierpisz na chorobę przewlekłą, taką jak np. astma, alergie, cukrzyca, padaczka czy choroba wieńcowa, koniecznie skonsultuj się przed wyjazdem ze swoim lekarzem prowadzącym.

Dużo zależy też od tego, jaki jest charakter twojego wyjazdu. Jeśli wybierasz się w podróż służbową do wysokiej klasy hotelu położonego w kurorcie, ryzyko zarażenia się chorobą zakaźną jest znaczenie mniejsze niż w przypadku długich wyjazdów w tereny mniej uprzemysłowione, położone z dala od głównych szlaków turystycznych. Nie mniej jednak, w każdym przypadku należy zachować pewne środki ostrożności.

## **FAKTY NA TEMAT SZCZEPIEŃ**

Planując urlop, problemy zdrowotne to ostatnia rzecz, o której chcesz myśleć. Z drugiej strony, warto pamiętać, że szczepienia są jednym z najlepszych sposobów ochrony przed niebezpiecznymi chorobami zakaźnymi, które w wielu przypadkach mogą zagrażać twojemu zdrowiu, a nawet życiu.

Szczepienia działają pobudzająco na twój układ odpornościowy i skutecznie zabezpieczają go przed ewentualnym spotkaniem z bakteriami czy wirusami.

## **Rodzaje szczepień dla podróżujących**

Wyróżniamy dwa rodzaje szczepień: obowiązkowe i zalecane.

### **Szczepienia obowiązkowe:**

Są to szczepienia wymagane przez niektóre państwa od wszystkich turystów, którzy je odwiedzają. Ich głównym celem jest zabezpieczenie tych państw przed rozprzestrzenianiem się chorób zakaźnych. Obecnie, jedynym szczepieniem obowiązkowym przy wjeździe do niektórych krajów, głównie afrykańskich, 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 (m. in. w Afryce, Azji, Ameryce Południowej i Środkowej) z rejonów występowania tej choroby. Nie ma to znaczenia dla turystów udających się w podróż bezpośrednio z Polski, natomiast ważne jest dla podróżujących tranzytem przez liczne państwa w tropiku. Poza tymi zasadami, wynikającymi z Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych, niektóre kraje mogą żądać innych szczepień na podstawie własnego prawa wizowego. Obecnie dotyczy to Arabii Saudyjskiej, która wymaga od przybywających uodpornienia przeciwko zakażeniom meningokokowym.

### **Szczepienia zalecane**

W zależności od miejsca docelowego i charakteru wyjazdu, oraz tego, jaki jest twój ogólny stan zdrowia, lekarz medycyny podróży może zalecić Ci szczepienie przeciw: błonicy, tężcowi, poliomyelitis, durowi brzuszemu, żółtej febrze (tzw. żółtej gorączce), wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (WZW A), wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B), zakażeniom meningokokowym, cholercze, wścieklicznie czy też kleszczowemu zapaleniu mózgu.

## **CZYNNIKI RYZYKA I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIMI**

### **Woda i jedzenie**

Najczęstszą przyczyną zachorowań wśród podróżnych jest zakażona woda i jedzenie, poprzez które można zarazić się m.in.: biegunką podróżnych, dudem brzuszny, poliomyelitis, WZW typu A, czy też cholera.

Najczęściej w podróży dostępne są bezpieczne napoje i woda w fabrycznie zamkniętych butelkach. W razie potrzeby, najskuteczniejszą i najpewniejszą metodą oczyszczania wody jest jej przegotowanie. Doprowadzenie wody do wrzenia, a następnie utrzymanie temperatury 100°C zabija wszystkie znajdujące się w niej bakterie, wirusy i pasożyty, które są źródłem biegunki. Aby zabić wirusy na wysokości powyżej 2000 metrów n.p.m. woda powinna wrzeć przez 3 minuty lub po minucie od zagotowania zostać chemicznie uzdatniona do spożycia. Dodanie szczypty soli lub kilkukrotne przelanie wody z jednego naczynia do drugiego poprawi jej smak.

Nieodpowiednie warunki sanitarne, niehigieniczne przechowywanie żywności, a dodatkowo upał i wilgotne powietrze – wszystkie te czynniki przyczyniają się do wzrostu liczby patogenów, które pojawiają się w jedzeniu. Dlatego, zanim zaczniesz jeść, upewnij się, że żywność była odpowiednio przechowywana a następnie starannie ugotowana. Zmniejszasz w ten sposób ryzyko zarażenia się pasożytami czy choćby WZW typu A.

### **Porady:**

- Pij wyłącznie wodę butelkowaną lub napoje w puszkach.
- Upewnij się, że lód został przygotowany z oczyszczonej wody.
- Samo filtrowanie nie zawsze gwarantuje, że woda jest bezpieczna do spożycia.
- Myj zęby, wykorzystując wyłącznie oczyszczoną wodę.
- Zapytaj lekarza medycyny podróży o szczepienia ochronne zalecane, uwzględniające specyfikę Twojego wyjazdu.
- Upewnij się, że jedzenie zostało dobrze przegotowane – w szczególności dotyczy to mięsa i owoców morza.
- Spożywaj gorące potrawy zaraz po ich podaniu, gdyż w miarę jak jedzenie stygnie namnażają się w nim zarazki.
- Nie kupuj jedzenia od ulicznych sprzedawców oraz niepasteryzowanego nabiału.
- Nigdy nie jedz surowych owoców morza.
- Surowe owoce możesz jeść wyłącznie po ich uprzednim, starannym umyciu i obraniu.
- Spożywaj wyłącznie gotowane lub pieczone owoce i warzywa, których nie możesz umyć bądź obrać.

- Zapytaj lekarza medycyny podróży o szczepienia ochronne zalecane, uwzględniające specyfikę Twojego wyjazdu.

### **Zwierzęta**

Zwierzęta, zarówno te dzikie, jak i żyjące w aglomeracjach miejskich, często są nosicielami różnych chorób. Niektóre ze ssaków mogą być zakażone wścieklizną. Czasami zachowują się bardzo łagodnie ale w najmniej oczekiwanej chwili mogą pokąsać Ciebie lub kogoś z twoich bliskich, zarażając zagrażającą życiu wścieklizną. Uważaj również na węże, skorpiony i pająki, których ukąszenia mogą być również bardzo niebezpieczne.

### **Porady:**

- Bezwzględnie unikaj dotykania i głaskania obcych zwierząt, głównie psów i kotów, nawet, gdy są domowe i zachowują się przyjaźnie,
- Uważaj także na małpy, które czasem wskakują na plecy turysty, wyczuwając w jego plecaku jedzenie
- Zwierzęta dzikie, żyjące na wolności obserwuj wyłącznie z bezpiecznej odległości.
- Zwiedzając jaskinie, unikaj kontaktu z występującymi tam nietoperzami
- Podróżując z dziećmi, pamiętaj, że są w grupie wysokiego ryzyka narażenia na wściekliznę (ich mała postura sprzyja rozleglejszym ranom w wyniku pokąsania; dzieci same chętnie garną się do zwierząt, natomiast lekko pokąsane często nie informują o tym rodziców)

### **Owady**

W krajach tropikalnych turyści narażeni są na kontakt z różnymi owadami, które przenoszą niebezpieczne dla zdrowia choroby. Powszechnie występujące komary przenoszą żółtą febrę, malarię, gorączkę denga oraz japońskie zapalenie mózgu, a także wiele innych chorób.

### **Porady:**

- Staraj się chronić przed ukłuciami, ograniczając przebywanie na świeżym powietrzu między zmierzchem a świtem, a w razie potrzeby noś ubranie zakrywające większą część ciała. W ten sposób minimalizujesz ryzyko zachorowania na malarię czy japońskie zapalenie mózgu, które przenoszą komary aktywne przede wszystkim w nocy (przenosicielami gorączki denga są komary żerujące w ciągu dnia i głównie w obszarach miejskich).
- Korzystaj ze środków odstrasżających komary (tzw. repelentów). Pamiętaj, że należy ich używać ponownie po każdej kąpieli w basenie czy w morzu.
- Korzystaj z moskitier oraz urządzeń odstrasżających komary
- Skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży przed wyjazdem w sprawie niezbędnej profilaktyki zdrowotnej

- Zapytaj lekarza o szczepienie przeciw żółtej febrze, jeśli wybierasz się w regiony jej występowania
- Jeśli wybierasz się w podróż do Ameryki Łacińskiej, Azji, Afryki oraz Oceanii będziesz potrzebować odpowiednich szczepień oraz chemioprophylaktyki przeciwmalarycznej w przypadku wyjazdu w rejon zagrożony.

### **Ziemia i woda**

Przez niewielkie zadrapania skóry, jak też głębokie rany, można zarazić się tężcem. Zagrożenie stanowią także pasożyty, które są w stanie wnikać do organizmu człowieka nawet przez nieuszkodzoną skórę. Dlatego ważne jest to, aby zawsze nosić na nogach odpowiednie obuwie.

Warto, też pamiętać, że woda w wielu rozwijających się krajach może zawierać niebezpiecznie dla zdrowia, a nawet życia, larwy pasożytów, które przenikają przez całkowicie zdrową skórę, wywołując ciężką w przebiegu chorobę.

### **Porady:**

- Zawsze chodź w butach. Nawet sandały czy klapki zapewniają ci podstawową ochronę.
- Zapytaj lekarza o szczepienie przeciw tężcowi – pamiętaj, że szczepienie przypominające należy powtarzać co 10 lat.
- Unikaj zanieczyszczonej ziemi czy piasku.
- Nie chodź po terenach porośniętych wysoką trawą, w szczególności w nocy, aby uniknąć ukąszenia przez jadowite węże czy skorpiony.
- Nie pływaj w wodzie stojącej - rzekach czy strumieniach - w których mogą występować pasożyty.

### **Inne osoby**

Popularnym sposobem zarażenia jest droga kropelkowa, którą można zarazić się wieloma chorobami groźniejszymi niż zwykłe przeziębienie takimi jak np. odra, świnka, różyczka, błonica, zakażenia meningokowe, gruźlica, grypa. Ponadto, zawsze istnieje ryzyko wypadku, wskutek którego konieczne może być podanie kroplówek i leków w iniekcjach. W takich sytuacjach można zarazić się od osoby zakażonej takimi chorobami jak: WZW B czy AIDS, co dotyczy przede wszystkim krajów rozwijających się, w którym poziom opieki medycznej odbiega od europejskich standardów.

## **W TRAKCIE PODRÓŻY**

### **Słońce**

- Korzystaj ze słonecznej pogody rozważnie, tzn. unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne między godzinami 11:00 a 15:00
- Używaj kremów z filtrem UV, pamiętaj, aby nałożyć drugą warstwę kremu po dłuższej kąpeli w morzu czy w basenie
- Zawsze noś na głowie kapelusz chroniący przed nadmiernym nasłonecznieniem, a w konsekwencji – udarem słonecznym
- Dowiedz się od lekarza prowadzącego, czy w związku z przyjmowanymi przez siebie lekami możesz się opalać

### **Wysokie temperatury**

- Przyjmuj dużą ilość płynów
- Unikaj alkoholu oraz napojów zawierających kofeinę
- Zachowaj rozsądek, wykonując wysiłek fizyczny

### **Choroba wysokościowa**

- Wspinając się w górach pamiętaj, aby w ciągu jednego dnia nie pokonywać zbyt dużych wysokości
- Przed osiągnięciem 3000 metrów zrób sobie 1-2 dniowy odpoczynek, który pozwoli ci się zaadaptować do zmniejszonej gęstości powietrza i obniżonej zawartości tlenu
- Unikaj alkoholu

### **„Jet lag”**

„Jet lag” (z angielskiego, w wolnym tłumaczeniu: „opóźnienie samolotowe”) to typowy syndrom występujący u turystów, którzy w ciągu krótkiego okresu czasu przekraczają co najmniej trzy strefy czasowe. Do najczęstszych symptomów *jet lag* zalicza się m.in.: zmęczenie, bezsenność, zmniejszony apetyt czy bóle głowy.

- Zostaw sobie co najmniej 24 godziny na przystosowanie się do zmienionej strefy czasowej.
- Unikaj ciężkostrawnych posiłków czy nadmiernego spożywania alkoholu.

### **Choroba lokomocyjna**

Co dwudziesty turysta cierpi na chorobę lokomocyjną bez względu na to, czy podróżuje statkiem, łodzią, samolotem, pociągiem, autokarem czy samochodem. Dlatego warto wybrać takie miejsce podczas podróży, gdzie wstrząsy czy kołysanie są najmniej odczuwalne.

- Jeśli zazwyczaj w trakcie podróży samochodem trapi cię choroba lokomocyjna, wybierz dla siebie miejsce kierowcy lub siedzenie obok niego
- W autobusie usiądź jak najbliżej okna frontowego, najlepiej takiego, które się otwiera

- W samolocie osobom cierpiącym na chorobę lokomocyjną poleca się fotele koło skrzydeł i nad kołami
- Podróżując łodzią, promem czy statkiem wybieraj kajutę zlokalizowaną jak najbliżej środkowej części statku

## **PO POWROCIE**

Po powrocie z tropików koniecznie umów się na konsultację z lekarzem medycyny podróży w szczególności, jeśli zaobserwujesz u siebie takie objawy jak: gorączka, bóle mięśni lub głowy.

## **DZIECKO W TROPIKACH**

Zastanawiasz się czy już najwyższy czas zwiedzać świat ze swoim maluchem? Marzysz, żeby pokazać mu piramidy, wykąpać się w ciepłym morzu czy odwiedzić starożytne budowle Majów? Pamiętaj, że choć wspólne zwiedzanie świata to wspaniała przygoda dla całej rodziny, podróż w tropiki dla malutkiego dziecka może być niebezpieczna. Nawet dwu- czy trzyletnie dziecko najczęściej nie jest w stanie zapanować nad sobą i np. nie wkładać brudnych rąk do buzi. To właśnie przez niewłaściwą higienę przenoszonych jest wiele chorób, które trapią podróżnych, jak choćby biegunka podróżnych, dur brzuszny, WZW typu A czy cholera. Nie wszystkie rejony świata są bezpieczne pod względem podróżowania z dziećmi. Światowa Organizacja Zdrowia odradza podróżowanie z małymi dziećmi w rejony występowania malarii tropikalnej, ze względu na poważne zagrożenie zdrowia i życia najmłodszych w razie zachorowania.

W przypadku podróżowania z dziećmi pamiętaj, że są one szczególnie narażone na zakażenie wścieklizną. Wynika to z faktu, iż ich drobna postura sprzyja rozleglejszym ranom w wyniku pokąsania przez zwierze. Ponadto, dzieci same ochoczo garną się do zwierząt, zaś w przypadku lekkiego pokąsania, często zatają ten fakt przed rodzicami.

Dziecko jest również znacznie bardziej wrażliwe na wysokie temperatury i może bardzo łatwo się odwodnić. Wystarczy zwykła biegunka, a już twój maluch może wymagać hospitalizacji.

W przypadku dzieci jeszcze istotniejsza niż u zdrowych dorosłych jest odpowiednia profilaktyka, w tym również szczepienia ochronne. Niektóre szczepionki można jednak podać dopiero po ukończeniu przez dziecko określonego wieku (np.: wymaganą w niektórych krajach żywą szczepionkę przeciw żółtej gorączce stosuje się najwcześniej u niemowląt powyżej 9. miesiąca życia). Ponadto, w przypadku najmłodszych czasem schemat szczepienia różni się od tego, który stosuje się u dorosłych (jest tak np.: w przypadku szczepienia przeciw cholercie u dzieci w wieku od 2 do 6 lat). Przed wyjazdem u Twojej



pociechy może być również konieczna modyfikacja Kalendarza Szczepień Obowiązkowych. Niekiedy zalecane jest przyspieszenie wybranych szczepień z Kalendarza, tak aby zdążyć przed podróżą. Ustalenie schematu szczepień dla maluchów przed wyjazdem często wymaga współpracy lekarza medycyny podróży oraz pediatry.

Z lekarzem warto też szczególnie starannie zaplanować wyposażenie apteczki podróźnej dla dziecka i poznać zasady stosowania zabieranych leków jeszcze przed wyjazdem.

*Materiał pochodzi ze strony internetowej <http://www.szczepieniadlapodrozujacych.pl/>.*