



O czym warto pamiętać, jeżeli z wakacji chcemy przywieźć tylko piękne wspomnienia?

Przed wyjazdem:

- zapoznaj się z zagrożeniami zdrowotnymi w rejonie docelowym,
- pamiętaj o szczepieniach ochronnych,
- zadбай o profilaktykę malarii,
- przygotuj apteczkę podróżną,
- pamiętaj o ubezpieczeniu zdrowotnym.

Szczepienia ochronne

To najskuteczniejsza i najbezpieczniejsza forma profilaktyki chorób zakaźnych w podróży. Dobór szczepień przeprowadza się indywidualnie w oparciu o trasę i charakter planowanej podróży, stan zdrowia i wiek podróżnego oraz stosowane wcześniej szczepionki.



W Punkcie Szczepień Wojewódzkiej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Poznaniu proponujemy szczepienia przeciwko:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu A
 - wirusowemu zapaleniu wątroby typu B
 - wirusowemu zapaleniu wątroby typu A + B (preparat skojarzony)
 - tężcowi i błonicy
 - durowi brzuszemu
 - chorobie Heinego-Medina (zakażenie wirusem polio)
 - meningokokowemu zapaleniu opon mózgowo - rdzeniowych wywołanych serogrupą C oraz A + C
 - żółtej gorączce
 - cholercze
 - wścieklicznie
 - kleszczowemu zapaleniu mózgu
- a także przeciwko;
- różyczce odrze i śwince
 - ospie wietrznej,
 - rakowi szyjki macicy wywołanemu wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV)



- grypie sezonowej

Pacjenci szczepieni w naszym Punkcie szczepień otrzymują **Międzynarodową Książeczkę Szczepień (tzw. żółtą książeczkę)**

Malaria (zimnica) to choroba pasożytnicza wywołwana przez pierwotniaki zwane zarodźcami malarii, przenoszone przez komary. Stanowi bardzo istotny problem medycyny podróży, obecnie występuje w ponad 100 krajach. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, iż z jej powodu rocznie choruje 350-500 milionów ludzi a około 1 miliona umiera. Największe ryzyko zachorowania dotyczy osób udających się w rejony występowania malarii w Afryce (na południe od Sahary) oraz na wyspach Oceanii, poza tym obszary zagrożone tą chorobą znajdują się również w Azji, Ameryce Południowej oraz Ameryce Środkowej.

Zapobieganie malarii opiera się na zapobiegawczym przyjmowaniu leków przeciwmalarycznych oraz stosowaniu środków ochrony przed ukąszeniami komarów jak np.:

- **repelenty** - najlepiej zawierających DEET, zalecany na zdrową skórę w stężeniach 30-50% (z wyjątkiem kobiet ciężarnych i dzieci poniżej 2 miesiąca życia).

- **moskitiery** - najlepiej spryskane insektycydem

- **klimatyzacji** - w miejscu noclegu

- **środki owadobójcze** - parmetryna

- **właściwe ubranie** (długie rękawy i spodnie) w porach największej aktywności widliszków.



Zasady bezpiecznego żywienia w podróży wg WHO

- unikanie potraw trzymanyh długo w temp. pokojowej

- unikanie pożywienia bez obróbki termicznej

- unikanie spożywania owoców bez obierania

- unikanie posiłków przyrządzanych „na ulicy”

- unikanie lodu, niedogotowanych jajek, mleka

- spożywanie posiłków świeżo przygotowanych, najlepiej gorących

- przegotowywanie wody lub jej filtrowanie



- mycie zębów w wodzie uzdatnionej, przegotowanej lub butelkowanej
- spożywanie napoi fabrycznie zamkniętych lub gorących.



Apteczka podróżna - skład apteczki podróżnej powinien być zawsze dostosowany do indywidualnych potrzeb zdrowotnych turysty, liczby osób podróżujących, czasu trwania wycieczki oraz zagrożeń medycznych oczekiwanych w rejonie docelowym.

W apteczce powinny znaleźć się:

- leki przeciwbiegunkowe (preparaty nawadniające, regulujące pracę jelit oraz ew. antybiotyki)
- leki stosowane w profilaktyce malarii
- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe
- leki stosowane w przeziębieniu i zapaleniu gardła
- leki przeciwalergiczne, stosowane m. in. w przypadku ukąszeń owadów (doustne i działające miejscowo np. żel)
- lek przeciwko chorobie lokomocyjnej
- maści - o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybicznym
- krople do oczu z antybiotykiem oraz krople łagodzące podrażnienia
- preparat łagodzący objawy poparzenia słonecznego
- ew. antybiotyki

Dodatkowo, w zależności od charakteru podróży warto wyposażyć apteczkę w środki odkażające i opatrunkowe. Przed zażyciem leku lub podaniem go współtowarzyszowi podróży należy zawsze upewnić się co do braku przeciwwskazań do jego stosowania, ewentualnych interakcji z innymi zażywanyymi preparatami oraz uczulenia na daną substancję.