

Przed podróżą działaj profilaktycznie

Przed wyjazdem rozważ wizytę w punkcie szczepień stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w specjalistycznej poradni lekarskiej dla podróżujących.

Dowiedz się jakie choroby zakaźne występują w tym kraju, jakie dają objawy i gdzie znajdziesz najbliższy punkt pomocy medycznej.

Dodatkowo:

- zaszczep się – weź pod uwagę szczepienia obowiązkowe i zalecane
- zabierz książeczkę szczepień
- spakuj apteczkę podręczną oraz odpowiednie ubrania
- chroń się przed ugryzieniami owadów
- jedz i pij tylko ze sprawdzonych źródeł (uważaj na kostki lodu)
- myj ręce pod bieżącą wodą przed każdym posiłkiem i po kontakcie z otoczeniem.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

nfz.gov.pl

Medycyna podróży – jak przygotować się do wyjazdu?



Kraje tropikalne i egzotyczne są coraz częstszym celem naszych wakacyjnych podróży. Przed wyjazdem zapoznaj się z sytuacją epidemiologiczną kraju, do którego jedziesz. Sprawdź warunki klimatyczne, sanitarne i zalecenia dla podróżnych. Dzięki temu odpowiednio przygotujesz się do urlopu.

Najczęstsze choroby tropikalne

Wyjazdy w tropiki i do krajów subtropikalnych wiążą się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia niektórych chorób. Najczęstsze choroby to:

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

Chroń się przed malarią

Zapobieganie malarii składa się z dwóch elementów: metod utrudniających zarażenie, zmniejszających liczbę ukłuć przez komary oraz profilaktyki swoistej, polegającej na przyjmowaniu tabletek przeciwmalarycznych.

Zgodnie z zaleceniami podczas pobytu w rejonach występowania malarii:

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

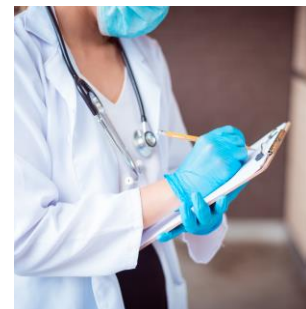
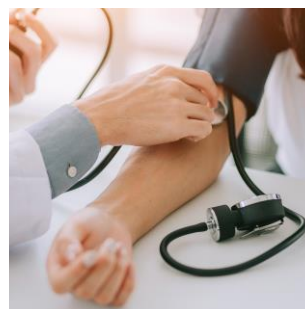
O czym należy pamiętać?

- Przed wyjazdem zaszczep się przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu A i B, cholerze, durowi brzuszemu. Wybór szczepienia skonsultuj z lekarzem.
- Będąc na miejscu, często myj ręce, zwłaszcza przed każdym posiłkiem, wybieraj jedzenie pochodzące z pewnych źródeł i pij wyłącznie wodę butelkowaną.



Szczepienia zalecane przed wyjazdem

Jak najlepiej uniknąć choroby w czasie podróży lub już po powrocie do domu? Wykonując wszystkie zalecane szczepienia. Uodpornianie najlepiej rozpocznij około 6–8 tygodni przed planowanym wyjazdem. Niektóre szczepienia wymagają podania kilku dawek w określonym schemacie. Zakres szczepień najlepiej uzgodnij ze specjalistą zajmującym się medycyną podróży.



Profilaktyka przeciwzakrzepowa w samolocie

- Podczas lotów noś luźną i wygodną odzież.
- Gdy lot trwa powyżej 4 godzin, jeśli to możliwe, poruszaj się po pokładzie, 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.

