

BEZPIECZNE WAKACJE

Podróżowanie po krajach o odmiennych warunkach geograficznych, kulturowych, społeczno – gospodarczych oraz zróżnicowanych standardach sanitarno – higienicznych może wiązać się z potencjalnym zagrożeniem dla zdrowia.

Znajomość i przestrzeganie podstawowych zaleceń dot. zachowań chroniących przed zakażeniem wirusem HIV oraz zaleceń dotyczących np. korzystania z bezpiecznej wody i żywności, aklimatyzacji do zmienionych warunków środowiska, wykonania przed podróżą wskazanych szczepień ochronnych przeciwko błonicy, tężcowi, poliomyelitis, odrze, durowi brzuszemu, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B oraz obowiązkowe zabezpieczenie się wyjeżdżających do Subsaharyjskich krajów Afryki, tropikalnych obszarów Środkowej i Południowej Ameryki przed żółtą gorączką – ogranicza ryzyko zachorowania w czasie podróży lub po powrocie do kraju.

Szczepienia przeciwko błonicy, tężcowi, poliomyelitis, odrze i wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B można wykonać w Punktach Szczepień wszystkich placówek służby zdrowia, szczepienie p. żółtej gorączce i durowi brzuszemu w Punkcie Szczepień przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Poznaniu .

Szczepienia ochronne zawsze ustalane są przez lekarza specjalistę, najlepiej z poradni dla osób wyjeżdżających za granicę . Należy jednak pamiętać, że wraz ze zmianą sytuacji epidemiologicznej zalecane szczepienia mogą ulegać pewnym modyfikacjom dlatego, dlatego przed wybraniem się w podróż należy zawsze zasięgnąć aktualnej informacji.

Poradnia dla osób wyjeżdżających za granicę i Punkt szczepień przeciwko żółtej gorączce i innym chorobom znajduje się w :

Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu

Oś. Przyjaźni 118

61-680 POZNAŃ

Infolinia: +48 61 856-80-40 , www.wsse-poznan.pl

Informacja/rejestracja telefoniczna pod numerem telefonu 61 656 80 36

Więcej informacji na temat szczepień dla osób planujących wyjazd, lista placówek medycyny podróży oraz porady dla podróżników dostępne są na stronie:

www.szczepieniadlapodrozujacych.pl

PROFILAKTYKA ZAKAŻEŃ HIV/AIDS KRÓTKI PORADNIK TURYSTYCZNY

- Nie zażywaj narkotyków, nawet jeśli cena jest okazjna lub jest to częścią miejscowego rytuału, wtajemniczenia w którym chcesz uczestniczyć.
- Nie korzystaj z płatnego seksu. Jest to szczególnie niebezpieczne, w krajach, w których usługi seksualne są tanie. Turystyka seksualna jest jednym z najbardziej ryzykownych zachowań. Pamiętaj, że wszelkie rodzaje prostytucji wiążą się z tym samym ryzykiem, niezależnie czy jest to prostytutka dziecięca, kobieca, męska.

Nawet ekskluzywne domy publiczne, zaświadczenia lekarskie nie dają gwarancji bezpieczeństwa, gdyż przez kilka tygodni od zakażenia wirus może być niewykrywalny poprzez testy. Pamiętaj!, że tam gdzie sex business kwitnie, często jedna czwarta lub nawet połowa prostytutek jest zakażonych HIV.

- Częste przygody erotyczne podczas wakacji, podróży służbowych, do których prowokuje egzotyczna uroda i zachęta ze strony potencjalnych partnerów nie są sposobem na samotność, a mogą być przyczyną tragedii. Tylko wzajemnie wierny związek może zagwarantować bezpieczeństwo.
- Jeśli jednak decydujesz się na ryzykowne kontakty seksualne zadbaj o siebie i partnera używając prezerwatywy. Ryzyko zakażenia HIV jest zminimalizowane przy użyciu dobrej jakości prezerwatyw lateksowych, nawilżanych, z aktualną datą ważności.
- Nie staraj się naśladować wszelkich obrzędów i zachowań związanych z daną kulturą, kieruj się zawsze zdrowym rozsądkiem. Nie korzystaj z usług golibrodów mających warsztat pracy na ulicy, obsługujących wszystkich klientów tymi samymi narzędziami. Nie stosuj zabiegów kosmetycznych takich jak tatuaże, manicure itp. jeśli nie masz pewności, że zostanie użyty sprzęt jednorazowego użytku.
- Pomocy medycznej szukaj tylko w tych placówkach służby zdrowia, w których opanują higieniczne warunki, które posiadają sprzęt jednorazowy i możliwości prawidłowej sterylizacji. U dentysty zabezpieczenia przed możliwością zakażenia są równie ważne.
- Nie unikaj kontaktu z ludźmi w obawie przed zakażeniem HIV. Nie podejmując zachowań ryzykownych jesteś bezpieczny. W codziennych kontaktach, przy użyciu tych samych sprzętów, jedzenia w tych samych restauracjach, barach nic ci nie zagraża. Groźniejsza jest nietolerancja zmuszająca osoby żyjące z HIV do ukrywania tego faktu.
- Owady i inne zwierzęta nie mogą zakażać człowieka HIV. Nawet ukąszenie komara, który napił się zakażonej krwi nie jest groźne dla kolejnej „ofiary”.

BEZPIECZNA WODA I ŻYWNOŚĆ

Zanieczyszczona woda i żywność może być przyczyną wielu chorób.

W krajach o niskich standardach zdrowotnych zaleca się picie tylko wody butelkowanej lub przegotowanej. Takiej samej wody należy używać do mycia zębów, owoców itp

Lód trzeba przygotowywać wyłącznie z wody o gwarantowanych standardach sanitarnohigienicznych.

Należy także starannie wybierać miejsca, gdzie spożywa się posiłki. Nie zawsze jednak istnieje możliwość nabycia wody butelkowanej, zwłaszcza gdy podróżujemy przez tereny wiejskie lub odludne. Dlatego warto poznać zasady, jak skutecznie zabezpieczyć się przed chorobami przewodu pokarmowego.

WODA

Gotowanie jest najskuteczniejszą formą niszczenia drobnoustrojów chorobotwórczych w wodzie. Nawet chlorowanie, powszechnie stosowane w wodociągach, nie niszczy wszystkich form, w tym lamblii, ameb i kryptosporidów. Woda, aby stała się bezpieczna, powinna być gotowana przynajmniej 1 minutę i przechowywana w chłodnym miejscu. Jeżeli do napojów dodajemy lód powinniśmy mieć pewność, że został on zrobiony również z przegotowanej wody.

Na wysokości powyżej 2000m powinno się gotować wodę przez co najmniej 3 minuty. Dodanie szczypty soli do pojemnika przegotowanej wody poprawi jej smak. Na rynku dostępnych jest kilka rodzajów tabletek dezynfekujących wodę. Należy postępować zgodnie z dołączoną ulotką, ale trzeba pamiętać, by po dezynfekcji wodę gotować jeszcze raz przez 1 minutę, chyba że ulotka dołączona do środka dezynfekcyjnego zaleca inaczej. Tak przygotowanej wody należy również używać do parzenia kawy czy herbaty.

ŻYWNOŚĆ

W rejonach, gdzie stan sanitarnohigieniczny pozostawia wiele do życzenia, zanieczyszczone warzywa i owoce mogą być przyczyną wielu problemów zdrowotnych. Dlatego odradza się spożywania w takich miejscach sałatek z surowych jarzyn i owoców. Podobnie nie należy spożywać nie pasteryzowanego mleka i jego przetworów, a także niedogotowanego mięsa czy ryb. Także poddana obróbce termicznej żywność, która była przechowywana dłuższy czas w nieodpowiednich warunkach, może stać się przyczyną zatrucia pokarmowych. Dlatego odradza się korzystania z posiłków serwowanych przez ulicznych sprzedawców, zwłaszcza w krajach o klimacie gorącym i niskich standardach higienicznych.

Dla niemowląt najpewniejszym pokarmem jest mleko matki. Jeżeli dziecka nie karmi się piersią, rozrobienie mieszanek gotowych przegotowaną wodą wydaje się najbezpieczniejszą formą żywienia.

INSEKTY

Powszechnie wiadomo, że owady przenoszą wiele chorób zakaźnych. Zwłaszcza w krajach o klimacie tropikalnym lub subtropikalnym, ale także w krajach Ameryki Północnej czy Europy podróżujący może być narażony na choroby przenoszone przez insekty, których ukłucia, mogą być nawet bardzo niebezpieczne dla zdrowia człowieka i zwierząt.

Oto niektóre przykłady:

- komar *Anopheles* przenoszą malarię
- komary *Aedes*, *Haemagogus*, *Sabethes* przenoszą żółtą gorączkę, dengę
- komary *Anopheles*, *Culex*, przenoszą japońskie zapalenie mózgu, filariozy
- meszki *Pchlebotomus* i *Lutzomyia* przenoszą leiszmoniozę
- mucha tze-tze przenosi śpiączkę afrykańską
- pluskwiaki (duże, kilkucentymetrowe) przenoszą chorobę Chagasa
- pchły, wszy, pluskwy przenoszą dury
- kleszcze przenoszą odkleszczowe zapalenie mózgu, boreliozę, zwaną chorobą z Lyme.

Możliwość zakażenia się chorobą jest ściśle związane z występowaniem owada na danym terenie. Dlatego ważne jest uzyskanie szczegółowej informacji przed wyjazdem, aby móc odpowiednio zabezpieczyć się, zmniejszając tym samym ryzyko zakażenia.

należy podkreślić, że ukąszenia czy ukłucia owadów mogą stać się nie tylko przyczyną groźnych chorób ale mogą też powodować reakcje alergiczne, często przebiegające gwałtownie i ciężko.

Niezwykle groźne są sytuacje, kiedy osoba nie zauważa, że została ukłuta przez owada, tym samym nie podejrzewając faktu zakażenia.

Na szczęście istnieją wypracowane metody ochrony przed insektami i roznoszonymi przez nie chorobami. Nie są one skuteczne w 100%, ale znacznie zmniejszają ryzyko ukłucia.

- należy zawsze stosować tabletki przeciwmalaryczne według zaleceń lekarza.
- istnieje ponadto szereg repelentów tj. środki odstraszające owady. Występują one w postaci aerozoli, płynów, pudrów aplikowanych bezpośrednio na odsłonięte części ciała. Są one dostępne w aptekach.
- jeżeli przebywamy na terenach, gdzie występuje malaria, należy zabezpieczyć się podczas snu moskitierami.
- należy stosować odpowiednią odzież, długie spodnie (wpuszczane w skarpety), bluzki z długimi rękawami, nakrycia głowy- możliwie spryskane repelentami po stronie zewnętrznej.

JET LAG

jest angielską nazwą zaburzeń snu i czuwania, związanych z długimi podróżami lotniczymi oraz zmianą stref czasowych. najbardziej uciążliwe dla podróżnych stają się zwykle przekraczanie więcej niż czterech stref czasowych w krótkim czasie, zwłaszcza gdy lecimy na wschód.

Niektóre objawy charakteryzujące jet lag to: zmęczenie, bezsenność, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, zaburzenia cyklu menstruacyjnego u kobiet.

- osoby, które podróżują w celach służbowych, jak businessmeni czy sportowcy, których forma fizyczna i psychiczna po przybyciu na miejsce jest niezwykle ważna, powinny rozważyć przybycie z 2-3 dniowym wyprzedzeniem, by organizm miał czas zaadoptować się do nowej sytuacji
- w dniach poprzedzających lot powinno spożywać się lekkie posiłki i unikać picia alkoholu
- jeżeli podróż wraz z pobytem trwa mniej niż 3 dni, zaleca się utrzymywanie rytmu biologicznego według czasu kraju macierzystego
- należy postarać się spać podczas podróży, tak długo jak to możliwe. W niektórych krajach dostępne są tabletki hormonalne na bazie melatoniny, ułatwiające przystosowanie naturalnego zegara biologicznego do panujących warunków. W Polsce są one dostępne bez recepty. Przed użyciem- podobnie jak w przypadku innych leków- należy dokładnie zapoznać się z ulotką.

CHOROBA LOKOMOCYJNA

Występuje, gdy na organizm działają siły przyspieszające i zwalniające ruch w różnych kierunkach, np. do góry i na dół, a kontakt wzrokowy z horyzontem zostaje utracony.

Ośrodek równowagi ucha środkowego wysyła do mózgu informacje niezgodne z doznaniem wzrokowym. Niektóre osoby są szczególnie predysponowane do silniejszego reagowania na takie zjawiska, zazwyczaj pierwsze symptomy pojawiają się już w wieku dziecięcym. Nieprzyjemne objawy to zazwyczaj: zawroty głowy, zmęczenie, mdłości

i wymioty. Widoczna jest bladość powłok skórnych.

Istnieje szereg wskazówek w jaki sposób zapobiegać pojawieniu się objawów choroby lokomocyjnej. Należą do nich:

- powstrzymanie się od czytania w trakcie podróży
- patrzenie z okien samolotu lub statku na daleki horyzont
- stosowanie leków przeciwdziałających chorobie lokomocyjnej - najlepiej po uprzednim skonsultowaniu się z lekarzem. Większość tych preparatów ma efekt uspakajający i może powodować m.in. suchość w ustach. Preparaty te w większości są przeciwwskazane u osób z jaskrą i zaburzeniami oddawania moczu.

PODRĘCZNA APTECZKA PODRÓŻNIKA

- Każdy kto wybiera się w dalszą podróż, powinien zabrać z sobą leki, które przyjmuje na co dzień, np. leki przeciwcukrzycowe, przeciwpadaczkowe, leki używane w nadciśnieniu tętniczym, środki antykoncepcyjne. Ich ilość powinna być odpowiednia do czasu podróży, należy więc odpowiednio wcześniej poprosić lekarza o przepisanie większej ilości tych leków.
- Jeżeli wybieramy się w regiony, gdzie występuje malaria, należy zasięgnąć porady lekarza w punkcie konsultacyjnym dla osób wyjeżdżających za granicę, by odpowiednio dobrać tabletki chroniące przed zakażeniem
- zawsze należy liczyć się z możliwością wystąpienia biegunki podróżnych, dlatego przed wyjazdem należy skonsultować się z lekarzem, by wybrał najbardziej odpowiedni lek przeciwbiegunkowy i pouczył jak należy go stosować
- ponadto należy ze sobą zabrać środki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, odkażające. Dobrze mieć termometr, sterylną gazę, strzykawkę jednorazowego użytku, saszetki ze solą nawadniającą. Jeżeli celem naszej podróży są miejsca ciepłe i słoneczne, nie wolno zapomnieć o kremach z filtrem przeciwułtrafioletowym, a także o repelentach tzn. środkach odstrasżających owady.

Pamiętaj !

W każdym przypadku, kiedy po powrocie z podróży wystąpią oznaki przypominające grypę, gorączka, wysypka, biegunka lub inne niepokojące objawy, należy niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza, informując go, dokąd wyjeżdżaliśmy.