

Medyczna lista kontrolna przed podróżą

☒ PROGRAM WYCIEZKI – USTALONY

Konsultacja lekarska przed wyjazdem:

- ☐ Specjalistyczna konsultacja w poradni medycyny podróży
- ☐ Uzyskanie wiarygodnej informacji o zagrożeniach zdrowotnych w rejonie docelowym
- ☐ Poznanie zasad profilaktyki zdrowotnej i pierwszej pomocy w podróży

W razie potrzeby dodatkowe konsultacje medyczne:

- ☐ Konsultacja lekarza specjalisty prowadzącego (u chorych przewlekłe)
- ☐ Wizyta u lekarza pediatry (przed podróżą z małym dzieckiem)
- ☐ Konsultacja u lekarza ginekologa-położnika (u podróżniczek w ciąży)
- ☐ Wizyta u stomatologa (przed podróżą do krajów o trudnym dostępie do opieki medycznej)
- ☐ Wizyta u okulisty (po receptę na zapasowe okulary)

Szczepienia ochronne przed podróżą, zalecone przez lekarza:

- ☐ Szczepienia obowiązkowe
- ☐ Szczepienia zalecane

Ochrona przed malarią i chorobami przenoszonymi przez owady:

- ☐ Informacje o zagrożeniu w rejonie docelowym
- ☐ Środki ochrony przed komarami (repelent, moskitiera, środki owadobójcze)
- ☐ Profilaktyczne leki przeciwko malarii

Inne:

- ☐ Przygotowanie apteczki podróźnej
- ☐ Turystyczne ubezpieczenie zdrowotne (kosztów leczenia, ratownictwa, kosztów transportu medycznego, następstw nieszczęśliwych wypadków – w zależności od potrzeb)

☒ MOGĘ JECHAĆ BEZPIECZNIE!

☒ Zaznaczyć zrealizowane zadania

Bezpiecznie w świat

Poradnik podróżnika



Dr med. Agnieszka Wroczyńska
Krajowy Ośrodek Medycyny Tropikalnej w Gdyni
Gdynia 2018



Jak przygotować się do egzotycznej podróży

Wakacje w tropiku to wspaniałe wrażenia i spotkania z odmienną kulturą. W egzotycznych rejonach świata turysta niestety narażony jest także na choroby tropikalne oraz powszechnie występujące drobnoustroje, związane z niskim poziomem warunków sanitarnych. Mogą one pokrzyżować nawet najciekawsze plany urlopowe. **Większość problemów zdrowotnych w podróży łączy jedno: można im skutecznie zapobiegać!**

Podstawą bezpiecznych wakacji jest profilaktyka, a w medycynie podróży najbardziej sprawdza się zasada „lepiej zapobiegać, niż leczyć”.



Gdzie zgłosić się po poradę medyczną przed podróżą?

Właściwe przygotowanie zdrowotne do wyjazdu warto rozpocząć od wizyty w specjalistycznej poradni lekarskiej dla podróżujących. Podczas takiej konsultacji lekarz medycyny podróży wykona szereg czynności:

- Poinformuje o **sytuacji zdrowotnej w regionie planowanej wycieczki**.
- Zaproponuje **obowiązkowe i zalecane szczepienia**, dostosowane do celu i charakteru podróży.
- Ustali wskazania do **profilaktyki malarii**, jeśli turysta udaje się w rejon zagrożony tą chorobą.
- Przekaze wytyczne dotyczące **bezpiecznego zachowania i zapobiegania chorobom zakaźnym w tropiku**.
- Zaleci odpowiednie **wyposażenie apteczki podróżnej**.



Adresy placówek medycyny podróży oraz informacje o bezpiecznym podróżowaniu znajdują się na stronach internetowych:
www.szczepieniadlapodrozujacych.pl
www.istm.org (dotyczy placówek na świecie)
www.gis.gov.pl



Jakie informacje warto przygotować na konsultację w poradni medycyny podróży?

Następujące dane pozwolą ustalić optymalny zakres szczepień ochronnych oraz innych środków profilaktyki:

- trasa wycieczki,
- termin i charakter wyjazdu,
- informacje o ostatnio przebytych i przewlekłych chorobach,
- lista przyjmowanych na stałe leków,
- informacje o uczuleniach na leki lub inne substancje,
- dokumentacja przebytych wcześniej szczepień ochronnych (np. książeczkę zdrowia lub kopię karty uodpornienia, dostępnej zwykle w przychodni POZ).

UWAGA!

Na wizytę w poradni medycyny podróży najlepiej zgłosić się w terminie około 6-8 tygodni przed planowanym wyjazdem.

Taki okres pozwala na zaplanowanie optymalnej profilaktyki oraz wygodne dla turysty przeprowadzenie szczepień.

Czasem do ustalenia wskazań lekarskich potrzebny jest dokładny program wycieczki, a nie tylko lista odwiedzanych krajów. **Najlepiej więc dostarczyć na konsultację plan podróży z jego szczegółową trasą.** Warto też przygotować inne, ważne informacje o swoim zdrowiu np. informację o obecnej lub planowanej ciąży.

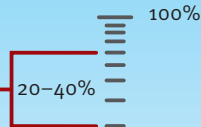




Problemy zdrowotne w podróży

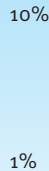
Orientacyjne ryzyko zachorowania w ciągu miesiąca podróży do tropiku lub krajów rozwijających się.

Biegunka podróżnych



Malaria (Afryka Zachodnia)

Denga Grypa



Pokąsanie przez zwierzę (konieczność profilaktyki wścieklizny)



Dur brzuszny (Azja Południowa)

WZW typu A Kleszczowe zapalenie mózgu (tereny nadbałtyckie) WZW typu B Dur brzuszny (Afryka, Ameryka Południowa)

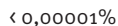


Dur brzuszny (Karaiby, Ameryka Środkowa)

Japońskie zapalenie mózgu



Wścieklizna Zakażenia meningokokowe, Poliomyelitis, Cholera, Żółta gorączka



Biegunka podróżnych

Jest powszechnym problemem podczas wycieczek do krajów o niskich standardach sanitarnych. Zapobieganie biegunce podróżnych polega na stosowaniu zasad higieny oraz bezpiecznego żywienia w podróży. Doustna szczepionka przeciwko cholerze zapewnia częściową ochronę przed bakteryjną biegunką podróżnych.

Malaria

Jest groźną dla życia chorobą pasożytniczą, przenoszona przez komary w tropiku. Zapobieganie malarii polega na unikaniu ukłuć tych owadów (repelenty, moskitiery) i stosowaniu profilaktycznych leków przeciwko tej chorobie.

Denga

Jest najczęstszą chorobą wirusową, przenoszona przez komary w rejonach tropikalnych. Może objawiać się gorączką, bólem głowy i stawów, a w ciężkich przypadkach także krwawieniami, na przykład z dziąseł lub z przewodu pokarmowego. Zapobieganie tej chorobie polega na ochronie przed owadami w podróży.

Grypa

Jest chorobą wirusową, przenoszona drogą kropelkową. Występuje na całym świecie. Na półkuli północnej sezon grypowy przypada na okres od października do kwietnia, natomiast na półkuli południowej – od maja do września. Szczepienie przeciwko grypie jest podstawową metodą profilaktyki. Szczepionki przeciwko grypie są corocznie modyfikowane i stanowią najlepszą ochronę przed wirusem grypy.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Zwane „żółtaczką pokarmową”, występuje powszechnie w tropiku i krajach o niedostatecznych warunkach sanitarnych. Ogniska epidemii WZW typu A pojawiają się także w Europie. Najbardziej narażeni są turyści nieprzestrzegający zasad higieny, jednak zakażenia zdarzają się także wśród gości luksusowych hoteli w państwach rozwijających się, na przykład w Egipcie. Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania tej chorobie jest szczepienie przed wyjazdem.

Kleszczowe zapalenie mózgu

Jest chorobą wirusową, przenoszona przez kleszcze w Europie Środkowej i Wschodniej oraz części Azji. Zwykle przebiega łagodnie, jednak u niektórych osób może doprowadzić do trwałego uszkodzenia układu nerwowego. W azjatyckiej części Rosji i w Chinach występuje tzw. dalekowschodnia postać choroby o cięższym przebiegu. Zapobieganie polega na szczepieniu ochronnym i unikaniu ukąszeń kleszczy.

WZW typu B

Zwane „żółtaczką wszczepienną”, przenosi się m. in. przez zakażone płyny ustrojowe, igły, strzykawki i inny zanieczyszczony sprzęt chirurgiczny lub kosmetyczny, a także drogą płciową. Występuje na całym świecie, jednak najczęściej zachorowań obserwuje się w krajach tropikalnych. Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed WZW typu B jest szczepienie.

Dur brzuszny

Jest ostrą chorobą bakteryjną, przenoszona przez zakażoną wodę i inne napoje oraz posiłki przygotowywane w złych warunkach sanitarnych. Zazwyczaj turyści chorujący na dur brzuszny wymagają leczenia szpitalnego. Największe ryzyko zachorowania dotyczy podróży do części krajów Azji (głównie Indii i państw okolicznych), Afryki oraz niektórych państw Ameryki Południowej. Zapobieganie durowi brzuszemu polega na szczepieniu ochronnym przed podróżą oraz stosowaniu zasad bezpiecznego żywienia podczas wycieczki.

Zakażenie HIV

Jego przyczyną mogą być kontakty seksualne, zakażone igły, strzykawki, zakażona krew. Występuje na całym świecie, a najczęściej zachorowań odnotowuje się w Afryce. Nie jest dostępna szczepionka przeciw HIV/AIDS, a profilaktyka w podróży polega na unikaniu przygodnych kontaktów seksualnych, stosowaniu prezerwatyw i korzystaniu wyłącznie ze sterylnego sprzętu medycznego w razie konieczności zabiegów medycznych.

Przeciwko tym chorobom dostępne są szczepionki

Japońskie zapalenie mózgu

Przenoszone jest przez komary we wschodnich i południowych regionach Azji, przede wszystkim na terenach wiejskich. Wśród podróźnych występuje rzadko, jednak może prowadzić do nieodwracalnych powikłań neurologicznych, a u części chorych grozi śmiercią. Zapobieganie polega na szczepieniu przed wyjazdem oraz stosowaniu metod ochrony przed ukłuciami owadów w podróży.

Wścieklizna

Jest przenoszona przez ssaki chorobą wirusową, wywołującą śmiertelne zapalenie mózgu. Zagrożenie wścieklizną w tropiku jest większe niż w Europie, a turysta pokąsany przez chore zwierzę w podróży wymaga pilnej pomocy lekarskiej. Wściekliznę można zapobiegać poprzez szczepienie przed wyjazdem.

Zakażenia meningokokowe

Wywoływane są przez bakterie, przenoszone drogą kropelkową oraz przez bezpośredni kontakt z osobą zakażoną. Do ciężkich postaci zakażeń meningokokowych należą m. in. zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych oraz sepsa. Zachorowania zdarzają się na całym świecie, przy czym ryzyko dla podróźnych wzrasta w Afryce, w tzw. „pasie meningokokowym” od Senegalu po Etiopię w okresie od listopada do czerwca. Szczepienie przeciwko meningokokom jest podstawową formą profilaktyki.

Poliomyelitis

(choroba Heinego i Medina)

Jest to choroba przenoszona drogą pokarmową, która może prowadzić do uszkodzenia układu nerwowego, niedowładów i porażenia mięśni. Występuje przede wszystkim w Afryce i Azji. Zachodnia półkula jest rejonem wolnym od poliomyelitis. Najskuteczniejsza metoda profilaktyki przed podróżą do krajów zagrożonych to szczepienie ochronne.

Cholera

Jest chorobą bakteryjną, przenoszona drogą pokarmową. Występuje w krajach o złych warunkach sanitarnych, często w postaci epidemii. Ryzyko zachorowania dla większości turystów jest nie wielkie, wzrasta w przypadku podróży w rejonu epidemii i u osób, które nie przestrzegają zasad higieny podczas pobytu na terenach zagrożonych cholerą.

Żółta gorączka (żółta febra)

Należy do grupy wirusowych gorączek krwotocznych i jest przenoszona przez komary w tropikalnej części Afryki i Ameryki Południowej. Podróżni rzadko chorują na żółtą gorączkę, jednak śmiertelność wśród osób nieszczepionych z ciężkim przebiegiem choroby sięga 80%. Szczepienie przed podróżą stanowi najskuteczniejszy sposób ochrony przed zachorowaniem i jest obowiązkowe w wielu krajach.

Potwierdzeniem przeprowadzenia szczepień obowiązkowych jest **wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień**, nazywanej niekiedy „medycznym paszportem podróżnika”. W razie podróży w rejonu objęte obowiązkiem szczepień brak dowodu uodpornienia naraża turystę na **odmowę pozwolenia na wjazd**, przymusowe szczepienie na granicy lub kwarantannę na własny koszt.

Niektóre państwa wymagają od podróźnych także innych szczepień na podstawie własnego prawa wizowego, czego przykładem jest szczepienie przeciwko zakażeniu meningokokowym, obowiązkowe dla udających się do Arabii Saudyjskiej. Zgodnie ze stanowiskiem WHO wprowadzono także obowiązek szczepień przeciwko poliomyelitis u osób opuszczających po pobycie dłuższym niż 4 tygodnie kraje zagrożone tą chorobą w Azji i Afryce.

Uwaga! Szczepienia obowiązkowe mają na celu przede wszystkim ochronę mieszkańców objętych nimi krajów przed epidemiami, natomiast zdrowie indywidualnego turysty chronią przede wszystkim szczepienia zalecane. Brak obowiązku szczepienia nie jest równoznaczny z brakiem zagrożenia zachorowaniem w danym kraju.



Jak wybrać właściwie szczepienia zalecane przed wyjazdem zagranicznym

Zakres szczepień przed podróżą powinien zostać ustalony podczas **specjalistycznej konsultacji lekarskiej**. Ich wybór zależy od rejonu wyjazdu, ale także charakteru i długości wycieczki, wieku oraz stanu zdrowia podróźnego, jak również dotychczasowego uodpornienia.

UWAGA!

Rezygnacja ze szczepień zalecanych przed podróżą może zaowocować koniecznością leczenia w złych warunkach lub przerwaniem podróży ze względów zdrowotnych, wysokimi kosztami przyspieszonego powrotu do kraju, długą terapią, a także trwałymi powikłaniami.



Szczepienia dla podróźujących

Szczepienia ochronne to jeden z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym w podróży. Jest to zarówno bezpieczna, jak i bardzo skuteczna forma profilaktyki, wykorzystująca naturalne zdolności obronne organizmu i zapewniająca odporność na długi czas.

Jakie szczepienia są obowiązkowe dla podróźnych?

Obecnie jedynym szczepieniem obowiązkowym, **wymaganym od podróźujących z Europy** na podstawie Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych, jest **szczepienie przeciwko żółtej gorączce** (żółtej febrze), wymagane przy wjeździe do części krajów w tropiku, przede wszystkim w Afryce i Ameryce Południowej.

Szczepienia obowiązkowe i zalecane dla osób podróżujących

Prezentowana obok tabela zestawia szczepienia obowiązkowe lub zalecane dla zdrowych osób dorosłych, które planują zagraniczny wyjazd.

Wybór spośród przedstawionych w tabeli szczepień zalecanych zależy od trasy wycieczki, ale także od charakteru i długości wyjazdu, stylu podróżowania oraz stanu zdrowia turysty i wymogów związanych z przepisami zdrowotnymi.

Lekarz medycyny podróży pomoże dobrać zakres szczepień, uwzględniając indywidualne ryzyko zdrowotne w rejonie docelowym, dotychczasowe uodpornienie turysty oraz ewentualne przeciwwskazania.



* Okres, po którym zalecana jest dawka przypominająca, zgodnie z Charakterystyką Produktu Leczniczego oraz zaleceniami WHO.

** Dostępne są szczepionki skojarzone.

Choroby	Schemat szczepienia przed wyjazdem	Czas utrzymywania się odporności u dorosłych*
Wirusowe zapalenie wątroby typu A	1 dawka domięśniowo optymalnie 2-4 tygodnie przed wyjazdem (dopuszczalne szczepienie do dnia wyjazdu) + dawka uzupełniająca najlepiej po 6-12 miesiącach	odporność wieloletnia
Wirusowe zapalenie wątroby typu B	3 dawki domięśniowo: 0/1/6 miesiąc, przynajmniej 2 dawki podane 2 tygodnie przed wyjazdem	odporność wieloletnia
Błonica	1 dawka domięśniowo (przypominająca)	10 lat
Tęžec	1 dawka domięśniowo (przypominająca)	10 lat
Poliomyelitis (choroba Heinego-Medina)	1 dawka domięśniowo (przypominająca) przed wyjazdem	co najmniej 10 lat
Krztusiec	1 dawka domięśniowo (przypominająca)	5-10 lat
Żółta febra (żółta gorączka)	1 dawka podskórnie przynajmniej 10 dni przed wyjazdem	odporność wieloletnia
Dur brzuszny	1 dawka domięśniowo 7-10 dni przed wyjazdem	3 lata
Wścieklizna	3 dawki domięśniowo 0/7/28 (lub 21) dzień, podane przed wyjazdem + dawka przypominająca po roku	co najmniej 5 lat
Grypa	1 dawka, optymalnie przed rozpoczęciem sezonu grypowego	do 12 miesięcy
Zakażenia meningokokowe	1 dawka domięśniowo 10-14 dni przed wyjazdem	zależnie od rodzaju zastosowanej szczepionki
Cholera	2 dawki doustnie: 0/1-6 tygodni podane przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem	2 lata
Kleszczowe zapalenie mózgu	3 dawki domięśniowo: 0/1-3 miesiąc/5-12 miesiąc, optymalnie co najmniej 2 dawki przed sezonem aktywności kleszczy	3 lata
Japońskie zapalenie mózgu	2 dawki domięśniowo: 0/28 dzień podane przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem + dawka przypominająca po 12-24 miesiącach	1-2 lata



Malaria w tropiku

Malaria jest powszechną w krajach tropikalnych i groźną dla życia chorobą pasożytniczą, przenoszoną przez ukłucia komarów **w około 90 państwach świata**. Największe ryzyko zachorowania dotyczy podróżujących do Afryki Subsaharyjskiej i na niektóre wyspy Pacyfiku, poza tym rejony zagrożone malarią występują także w Azji, Ameryce Południowej i Środkowej.

Jest to choroba o gwałtownym przebiegu. Zwykle objawia się gorączką, osłabieniem, bólem głowy, mięśni i stawów i w szybkim czasie może prowadzić do poważnych powikłań, na przykład malarii mózgowej lub niewydolności nerek.

Malaria stanowi główną, zakaźną przyczynę śmierci osób podróżujących do tropiku. Nie istnieje szczepionka przeciwko malarii, dostępna dla podróżnych. W razie zachorowania na malarię szybkie rozpoznanie i pilne leczenie ratuje życie



Jak można zapobiegać malarii?

Profilaktyka malarii polega na unikaniu ukłuć komarów oraz zapobiegawczym przyjmowaniu **leków przeciwmalarycznych** (chemioprophylaktyce). W Polsce dostępnych jest kilka leków zapobiegających tej chorobie, a wybór preparatu zależy od rejonu docelowego i wrażliwości zarodźców malarii na leki w danej części świata, ewentualnych przeciwwskazań, chorób przewlekłych podróżnego i stosowanych na stałe innych środków farmakologicznych. Optymalnym rozwiązaniem jest dobór metod profilaktyki malarii podczas konsultacji w poradni medycyny podróży.

Zażywanie leków do zapobiegania malarii należy rozpocząć jeszcze przed przybyciem do strefy zagrożonej tą chorobą, kontynuować przez cały okres podróży w rejonie malarycznym oraz przez 1-4 tygodnie po powrocie (w zależności od preparatu). Właściwa profilaktyka malarii zapewnia wysoki poziom ochrony przed zachorowaniem, zapobiega ciężkim postaciom choroby oraz jej powikłaniom, natomiast nie może całkowicie uchronić podróżnego od ryzyka zarażenia.

UWAGA!

Gorączka w trakcie podróży do tropiku lub po zakończeniu takiej wycieczki wymaga pilnej konsultacji medycznej!

W razie gorączki lub innych niepokojących dolegliwości w rejonie zagrożonym malarią lub po powrocie, zwłaszcza w ciągu trzech miesięcy po podróży, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.



Zagrożenie wirusem Zika u podróżnych

Wirus Zika jest przenoszony przez komary w części Ameryki, Azji, Afryki oraz na niektórych wyspach Oceanii. Zachorowania wywołane przez wirusa Zika rozpoznawano w tropiku od dawna, jednak **w ostatnich latach szczególnie niepokój budzi zarówno narastająca liczba chorych, jak i niedawno poznane poważne konsekwencje zakażenia, dotyczące przede wszystkim kobiet ciężarnych.**

Objawy zakażenia wirusem Zika.

Typowe objawy zakażenia wirusem Zika to: gorączka, wysypka, ból głowy, mięśni i stawów oraz zaczerwienienie spojówek. Zwykle dolegliwości te są łagodne, a u większości osób infekcja przebiega bezobjawowo. Z wirusem Zika związane są jednak dodatkowe, szczególne zagrożenia: ryzyko powikłań neurologicznych po przebyciu choroby, możliwość przenoszenia zakażenia drogą płciową, a przede wszystkim występowanie małogłowa i innych poważnych wad płodu oraz zaburzeń rozwoju u dzieci, w razie zakażenia matki wirusem Zika podczas ciąży. **Nie istnieje szczepionka przeciwko wirusowi Zika**

Zalecenia dla osób udających się na tereny zagrożone wirusem Zika

- W podróży stosuj środki **ochrony przed komarami** (str. 19)
- Podróżując **w ciąży lub planując ciążę** unikaj wyjazdów do krajów zagrożonych wirusem Zika przynajmniej do czasu porodu
- W razie nieuniknionej podróży do takich miejsc podczas ciąży stosuj szczególnie starannie środki ochrony przed ukłuciami komarów oraz skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży oraz **specjalistą położnikiem** przed wyjazdem i po powrocie (w celu monitorowania stanu płodu)
- Ze względu na możliwość zakażenia wirusem Zika drogą płciową, po powrocie z krajów zagrożonych **unikaj współżycia seksualnego lub stosuj antykoncepcję** przez określony czas - zgodnie ze wskazówkami lekarza i najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpiecznego poczęcia po podróży.



Apteczka podróżnika

Apteczka podróżna – podobnie jak ubezpieczenie zdrowotne – może przydać się podczas każdej wycieczki. Jej zawartość należy dostosować do potrzeb zdrowotnych turysty, charakteru podróży i rejonu docelowego. W podstawowe leki warto zaopatrzyć się **zwłaszcza przed wyprawą do krajów rozwijających się**, w których turysta może napotkać trudności w dostępie do leków o dobrej jakości.

Co zabrać do apteczki podróżnej?

Odpowiednie wyposażenie apteczki podróżnej najlepiej omówić i zmodyfikować indywidualnie, podczas konsultacji lekarskiej przed wyjazdem. Leki dla podróżujących dzieci warto wybrać wraz z pediatrą lub lekarzem rodzinnym, na co dzień opiekującym się dzieckiem.

Jak przewozić leki w podróży?

-  W samolocie spakuj apteczkę **do bagażu podręcznego**, aby uniknąć utraty leków na wypadek zgubienia bądź opóźnienia w dostarczeniu bagażu głównego.
-  Na wycieczkę **zabierz ulotki leków i pisemne zalecenia** odnośnie ich stosowania, które ułatwią postępowanie w razie zachorowania.
-  Jeśli zabierasz w podróż dużą ilość leków, **poproś lekarza o zaświadczenie** potwierdzające konieczność ich zażywania w podróży. Taki dokument, przetłumaczony na język zrozumiały w rejonie docelowym, ułatwia kontrole graniczne.



Podstawowy skład apteczki w podróży do tropiku i krajów rozwijających się

-  Leki stosowane na stałe przez podróżnego (z zapasem na wypadek opóźnienia powrotu z wycieczki).
-  Leki do zapobiegania malarii zalecone przez lekarza przed wyjazdem
-  Leki przeciwbiegunkowe i doustne preparaty nawadniające
-  Leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe oraz łagodzące objawy przeziębienia i zapalenia gardła
-  Leki przeciwalergiczne, stosowane między innymi w przypadku ukłuć owadów (tabletki, żele)
-  Leki przeciwko chorobie lokomocyjnej
-  Antybiotyki (w przypadku przewidywanych trudności z dostępem do opieki medycznej podczas podróży, po wcześniejszym przeszkoleniu w zakresie ich stosowania)
-  Preparat łagodzący objawy poparzenia słonecznego, krem z filtrem UV
-  Maść lub krem o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym
-  Krople do oczu z antybiotykiem oraz krople łagodzące podrażnienia spojówek
-  Środek do dezynfekcji ran i skaleczeń
-  Środki pierwszej pomocy i materiały opatrunkowe (plastyry, gaziki, bandaże itp.)
-  Inne, w zależności od potrzeb turysty: repelenty i środki owadobójcze, moskitiera, małe nożyczki, pęseta, termometr, prezerwatywy i środki antykoncepcyjne, leki stosowane w chorobie wysokościowej, preparaty witaminowe, środki do uzdatniania wody lub przenośny filtr turystyczny





Podróż lotnicza

Zdrowi pasażerowie zwykle dobrze tolerują warunki i ciśnienie powietrza w kabinie samolotu. Turyści obciążeni chorobami serca, naczyń, układu oddechowego oraz krwi, osoby po niedawno przeprowadzonych zabiegach operacyjnych oraz podróżujące kobiety w ciąży powinny przed planowaną podróżą lotniczą skonsultować z lekarzem bezpieczeństwo tej formy transportu. **Podróże samolotem uważa się za bezpieczne dla dzieci, z wyjątkiem noworodków w pierwszym tygodniu życia.**

Kto jest narażony na problemy zakrzepowo-zatorowe w podróży lotniczej?

Długie przeloty, połączone z unieruchomieniem pasażera, sprzyjają tworzeniu się zakrzepów w żyłach kończyn dolnych (zakrzepicy żył głębokich) oraz powikłań tego stanu, na przykład zatorów w płucach. Na problemy zakrzepowo-zatorowe w samolocie bardziej narażeni są podróżni w starszym wieku, osoby po niedawno przebytej operacji, turyści z niektórymi zaburzeniami krzepnięcia krwi, chorobą nowotworową, rozpoznaną wcześniej zakrzepicą lub zatorowością, a także kobiety w ciąży oraz stosujące doustne środki antykoncepcyjne lub hormonalną terapię zastępczą.

Jak chronić się przed zakrzepicą podczas długich przelotów?

- Podczas długich przelotów **regularnie wstawaj, spaceruj i wykonuj ćwiczenia mięśni łydek.**
- W trakcie podróży **wypijaj duże ilości bezalkoholowych płynów** (z wyjątkiem napojów z kofeiną, która ma właściwości odwadniające).
- Do samolotu ubieraj wygodną, luźną odzież.
- Zastosuj specjalne **podkolanówki uciskowe**, zwłaszcza podczas długich przelotów oraz w przypadku chorób i innych stanów zwiększających ryzyko zakrzepicy. Takie profilaktyczne podkolanówki o zmiennym stopniu ucisku dostępne są w niektórych aptekach, sklepach ze sprzętem medycznym i rehabilitacyjnym.
- W szczególnych sytuacjach, zgodnie z zaleceniem lekarza, **zastosuj leki o właściwościach przeciwkrzepliwych** przed wylotem (są to leki w zastrzykach, do samodzielnego podania podskórnego).



Ćwiczenia zalecane w samolocie

Ćwiczenie 1

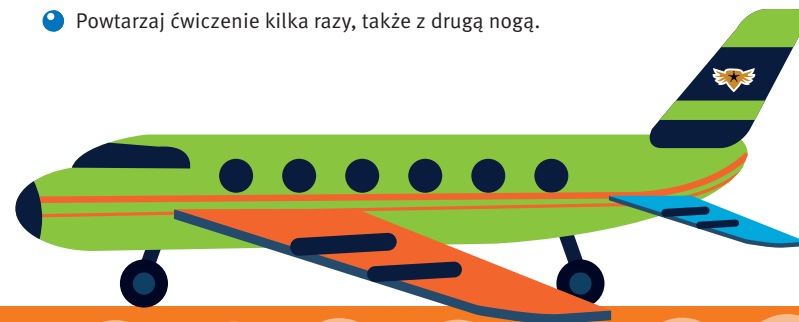


- Połóż stopę na podłodze, unieś palce jak najwyżej. Opuść stopę. Unieś piętę do góry i powróć do zwykłej pozycji.
- Powtarzaj ćwiczenie kilka razy, także z drugą nogą.

Ćwiczenie 2



- Połóż stopę na podłodze, unieś kolano w kierunku klatki piersiowej. Rozluźnij powoli kończynę. Wyprostuj kolano, a potem powróć do zwykłej pozycji.
- Powtarzaj ćwiczenie kilka razy, także z drugą nogą.



Bezpieczne żywienie w podróży – czyli jak uniknąć biegunki

Biegunka jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych w podróży i **przydarza się wielu turystom** w krajach o złych warunkach sanitarnych w Azji, Afryce oraz Ameryce Południowej i Środkowej. W takich miejscach biegunka podróży doczekała się lokalnych nazw, na przykład „**zemsta Faraona**”, „**galop gringo**” lub „**klątwa Montezumy**”. Zazwyczaj schorzenie to ma przebieg łagodny, a dolegliwości ustępują po kilku dniach. Większość chorych turystów zmuszona jest jednak do zmiany lub odwołania swoich planów podróży z powodu przykrych objawów żołądkowo-jelitowych.

Zanieczyszczone drobnoustrojami posiłki i napoje w tropiku grożą nie tylko biegunką podróży. Drogą pokarmową może dojść także do innych zakażeń, z których część wymaga leczenia szpitalnego i może prowadzić do niebezpiecznych powikłań.

Niektóre choroby podróży, które mogą być przenoszone drogą pokarmową

- Biegunka podróży
- Wirusowe zapalenie wątroby typu A
- Wirusowe zapalenie wątroby typu E
- Dur brzuszny
- Cholera
- Ameboza i inne choroby pasożytnicze
- Poliomyelitis (choroba Heinego i Medina)

Przeciwko tym chorobom dostępne są szczepionki przeznaczone dla podróżników

Jak zapobiegać biegunce podróży i innym zakażeniom pokarmowym?

- Wybieraj napoje świeżo przygotowane lub sprzedawane w fabrycznie zamkniętych opakowaniach, na przykład wodę mineralną.
- Unikaj lodu niewiadomego pochodzenia, dodawanego do napojów.
- Unikaj pożywienia niepoddanego dostatecznej obróbce termicznej (nieprzetworzonych).
- Myj, wycieraj i obieraj owoce i warzywa przed ich spożyciem. Unikaj potraw trzymanyh długo w temperaturze pokojowej.
- Zrezygnuj z posiłków oferowanych w jadłodajniach ulicznych, na straganych itp.
- Unikaj surowych lub niedogotowanych jajek, mleka i nabiału, majonezów oraz sosów.
- Unikaj niedogotowanego mięsa i owoców morza.
- Często myj ręce mydłem i dokładnie wycieraj.
- Nie pij wody wodociągowej, która zwykle jest niezdatna do picia w krajach rozwijających się.
- W miarę możliwości myj zęby w wodzie mineralnej lub przegotowanej.

UWAGA!

Wybierając posiłki i napoje w tropiku oraz krajach o złych warunkach sanitarnych, stosuj zasadę:

ugotuj, zaparz, obierz albo zapomnij.

Jak leczyć biegunkę w podróży?

W takiej sytuacji **należy zawsze zapobiegać odwodnieniu organizmu**, zwłaszcza w gorącym klimacie, u dzieci i turystów w podeszłym wieku. Można w tym celu za stosować doustne preparaty nawadniające, butelkowaną wodę mineralną lub inne bezpieczne napoje. Objawy biegunki podróży zwykle łatwo zwalczyć za pomocą środków hamujących perystaltykę jelitową. W razie nasilonych dolegliwości związanych z biegunką w tropiku i w podróży w złych warunkach sanitarnych pomoc może także właściwie dobrany lek przeciwbakteryjny (antybiotyk), dostępny na receptę. Sposób postępowania i dawkowanie takich preparatów należy omówić podczas konsultacji medycznej przed wyjazdem.



Uwaga na owady!

W tropiku ukłucia owadów mogą być przyczyną zakażeń wirusowych oraz chorób pasożytniczych, z których część stanowi poważne zagrożenie dla turystów. Tylko niektórym z nich można zapobiegać dzięki szczepieniom przed wyjazdem, dlatego ochrona przed komarami i innymi insektami w podróży jest bardzo ważna dla zdrowia.

Niektóre choroby przenoszone przez owady

- | | |
|------------------------------------|---|
| • Komary | <p>malaria</p> <p>denga</p> <p>żółta gorączka (żółta febra) </p> <p>Zika</p> <p>filariozy</p> <p>japońskie zapalenie mózgu </p> <p>gorączka Zachodniego Nilu</p> <p>chikungunya</p> |
| • Muchówki
(ćmiankowate) | leiszmanioza |
| • Pluskwiaki | choroba Chagasa
(trypanosomoza amerykańska) |
| • Muchy tsé-tsé | śpiączka afrykańska
(trypanosomoza afrykańska) |

 Przeciwno tym chorobom dostępne są szczepionki przeznaczone dla podróżników



Jak chronić się przed owadami w podróży?

- Na wycieczce w tropiku **korzystaj z repelentów**, czyli środków odstraszaających owady, w postaci płynów, aerozoli, kremów lub sztyftów. Repelent stosuj na zdrową skórę odkrytych części ciała, według zaleceń producenta.
- Wybieraj repelenty zawierające substancje o **sprawdzonej skuteczności** przeciwko komarom np. DEET bądź ikarydynę lub IR3535.
- Od stężenia aktywnej substancji w repelencie zależy **czas działania preparatu** - najdłuższy okres ochrony zapewniają repelenty zawierające 30-50% DEET lub 20% ikarydyny (stosowanie repelentów u dzieci - patrz str. 23)
- Po kąpieli, pływaniu, przy wzmożonej potliwości częściej nakładaj repelent, zgodnie z instrukcją producenta.
- W razie korzystania jednocześnie z **repelentu i środka chroniącego** przed promieniowaniem UV, najpierw nanieś na skórę preparat zabezpieczający przed słońcem, a następnie repelent.
- Nie należy stosować preparatów **zawierających w swoim składzie jednocześnie** substancji chroniących przed promieniowaniem UV i substancji odstraszaających owady.
- Zabezpiecz miejsce noclegu: przed zaśnięciem **sprawdź szczelność okien, drzwi, siatek w oknach**, usuń z pomieszczeń komary.
- W miarę możliwości wybieraj **pokoje z klimatyzacją** albo korzystaj moskitiery nadłóżkowej, nasączonej insektycydem (np. permetryną).
- Wykorzystaj **ochronne właściwości ubrania** (długie rękawy, nogawki, skarpety), zwłaszcza w porach największej aktywności komarów. Ubranie możesz przed wyjazdem impregnować specjalnymi środkami przeciwko owadom.

Wybór metod unikania owadów zależy od charakteru wycieczki, stopnia narażenia na owady w podróży oraz występowania chorób przez nie przenoszonych w rejonie docelowym. W rejonach zagrożonych malarią warto szczególnie starannie zapobiegać ukłuciom komarów w porze największej aktywności gatunków przenoszących tę chorobę, **czyli pod wieczór i w nocy**.



Komar z rodz. *Culex*



Komar z rodz. *Aedes*



Pluskwiak



Muchówka



Mucha tsé-tsé



Niebezpieczne zwierzęta w tropiku

Ataki dzikich zwierząt, ukąszenia jadowitych węży lub poparzenia przez meduzy mogą poważnie zagrażać zdrowiu podróżnego, jednak na szczęście wśród turystów zdarzają się wyjątkowo rzadko. Przy zachowaniu podstawowych zasad ochrony zagrożenie ze strony drapieżnych i jadowitych zwierząt jest w typowo wakacyjnej podróży bardzo niewielkie.

Jak chronić się przed zagrożeniami ze strony zwierząt na egzotycznej wycieczce?

- W podróży **nie drażnij** zwierząt, unikaj kontaktu z drapieżnikami i niebezpiecznymi psami.
- **Nie dokarmiaj** zwierząt, **nie pokazuj** żywności w otoczeniu małp.
- W terenach leśnych, w dżungli i rejonach wiejskich **noś pełne obuwie**. W takich rejonach sprawdzaj i wytrzepuj odzież oraz buty przed ich założeniem.
- Podczas wędrówek w tropiku **zachowaj ostrożność** przy przechodzeniu przez gęstą trawę, zarośla, leżące kłody, sterty liści, czyli częste kryjówki węży lądowych.
- W razie napotkania węża spokojnie się wycofaj (większość gatunków nie jest agresywna).
- Pod wodą nie dotykaj żadnych zwierząt, nawet martwych; **nie zbieraj muszli** w tropiku.
- Podczas kąpieli lub nurkowania w okolicy rafy koralowej pływaj w kombinezonie i obuwia ochronnym.



Komu grozi wścieklizna w podróży?

Wścieklizna to **śmiertelna choroba wirusowa** układu nerwowego, przenoszona przez ssaki. Do zakażenia prowadzi pokąsanie przez chore zwierzę bądź inny kontakt jego śliny z błonami śluzowymi, spojówkami lub uszkodzoną skórą człowieka. **W tropiku dochodzi do większości światowych zachorowań na wściekliznę**, a dla turystów największe zagrożenie w takich rejonach świata stanowią niebezpieczne psy. Chorobę tę mogą przenosić także małpy i inne ssaki, w tym nietoperze. Pogryzienie przez zwierzę podczas egzotycznej wycieczki oznacza dla podróżnego konieczność **jak najszybszego uzyskania pomocy medycznej**, czyli przede wszystkim szczepionki i surowicy przeciwko wściekliznie. Niestety te środki profilaktyczne często nie są dostępne w państwach rozwijających się, co nierzadko zmusza poszkodowanych turystów do przerwania wyprawy i powrotu do kraju lub innego miejsca, w którym można otrzymać właściwą pomoc.



UWAGA! UWAGA! UWAGA!

Pokąsanie przez zwierzę, które może przenosić wściekliznę, to stan zagrożenia życia.

Pamiętaj o zasadach postępowania w takiej sytuacji.

- 1 **Energicznie płucz ranę wodą i mydłem lub innym detergentem przez około 15-20 minut, co pozwala unieszkodliwić część wirusów wścieklizny.**
- 2 **Po odkażeniu rany jodyną lub alkoholem załóż jałowy opatrunek.**
- 3 **Jak najszybciej skontaktuj się z placówką medyczną dysponującą szczepionką i surowicą przeciwko wściekliznie, nawet jeśli w tym celu musisz przerwać wycieczkę.**
- 4 **Oprócz tej szczepionki i/lub surowicy może zaistnieć konieczność leczenia antybiotykami i profilaktyki przeciwzęzowej, o czym decyduje lekarz.**
- 5 **Zwierzę powinno zostać poddane 10-dniowej obserwacji weterynaryjnej, która rozstrzyga o stanie jego zdrowia. W podróży jest to jednak najczęściej nie możliwe do przeprowadzenia.**



Zapobieganie wściekliznie

Polega na unikaniu kontaktów ze ssakami w podróży oraz na **szczepieniu ochronnym przed wyjazdem** (tzw. szczepieniu przedekspozycyjnym). Szczepienie przeciwko wściekliznie przed wyjazdem nie zwalnia z konieczności zastosowania szczepionki po pokąsaniu przez zwierzę podczas wycieczki, jednak zmniejsza liczbę koniecznych wówczas dawek szczepionki, poprawia bezpieczeństwo turysty i ułatwia postępowanie medyczne w takiej sytuacji. W razie kontaktu ze zwierzęciem podejrzanym o wściekliznę, u osoby zaszczepionej przed podróżą nie trzeba stosować surowicy, która nie jest dostępna w wielu krajach rozwijających się.

Szczepienie przeciw wściekliznie zalecane jest osobom, które ze względu na charakter podróży mogą być narażone na kontakty ze zwierzętami, wyjeżdżającym na długo do krajów o dużym ryzyku wścieklizny, podróżnym udającym się w rejon o trudnym dostępie do opieki medycznej oraz dzieciom, które ze względu na zachowanie są bardziej podatne na zakażenia odzwierzęce.





Podróże z dziećmi

Czy egzotyczne podróże z dziećmi są bezpieczne?

Podróże z dziećmi do krajów tropikalnych mogą stanowić bezpieczny i atrakcyjny sposób spędzania wakacji, pod warunkiem starannych przygotowań medycznych do wyjazdu i uwzględnienia odmienności w funkcjonowaniu organizmu dorosłego i dziecka. Planowanie bezpiecznej podróży z dzieckiem rozpoczyna się już na etapie rozważnego trasy podróży, tak aby uniknąć regionów szczególnie zagrożonych chorobami tropikalnymi, niebezpiecznymi dla dzieci. **Właściwe przygotowanie dziecka do podróży zagranicznej wymaga często współpracy lekarza medycyny podróży i pediatry lub lekarza rodzinnego.** Przed rodzinnym wyjazdem do tropiku warto więc przeznaczyć więcej czasu na profilaktykę zdrowotną u jej najmłodszych uczestników.

Wybrane, poważne problemy zdrowotne u dzieci w podróży egzotycznej

- Biegunka podróżnych (ryzyko odwodnienia u małych dzieci)
- Inne infekcje pokarmowe, w tym pasożytnicze
- Malaria i inne choroby przenoszone przez komary
- Zmiany skórne (m. in. po ukłuciach owadów, zakażenia ran)
- Pokąsanie przez zwierzę (zagrożenie wścieklizną)
- Urazy komunikacyjne
- Wypadki nad wodą (utonięcia)

Czy dzieci powinny być szczepione przed egzotycznymi podróżami?

U dzieci, podobnie jak u dorosłych, można zapobiec wielu problemom zdrowotnym w podróży. Dobór środków profilaktycznych dla małego podróżnika zależy m. in. od wieku i wcześniejszego uodpornienia w ramach **kalendariusza szczepień dziecięcych**. Niekiedy wskazana jest modyfikacja typowego programu szczepień obowiązującego u dzieci w naszym kraju, aby zdążyć z uodpornieniem przed wyjazdem. Stosowanie większości szczepionek ograniczone jest do **określonych przedziałów wiekowych**, a przypadku najmłodszych turystów, zwłaszcza niemowląt, zrealizowanie optymalnego planu szczepień wymaganych i zalecanych przed podróżą może okazać się z tego powodu niemożliwe.



MALARIA

UWAGA!

Światowa Organizacja Zdrowia stanowczo odradza podróże z niemowlętami i małymi dziećmi w rejonny zagrożone malarią tropikalną, ze względu na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby i śmierci z powodu malarii w tej grupie wiekowej!

Rozsądnym rozwiązaniem jest więc zaplanowanie rodzinnej podróży na terenach wolnych od malarii.

Jeśli podróż z dzieckiem do krajów zagrożonych jest nieunikniona, to należy szczególnie rygorystycznie przestrzegać **zasad profilaktyki**.

- Wybór leków do zapobiegania malarii u dzieci jest ograniczony ze względu na wiek, a zalecenia odnośnie chemioprophylaktyki powinien ustalić lekarz specjalista.
- W tropiku, niezależnie od ryzyka malarii na trasie wyjazdu, należy chronić dzieci przed **ukłuciami owadów** m. in. wykorzystując moskitierę nadłóżkową i na wózek dziecięcy oraz odzież ochronną (długie rękawy, nogawki, skarpetki).
- **U dzieci powyżej 2. miesiąca życia** dopuszczalne jest zastosowanie repelentów zawierających DEET, ikarydynę lub IR3535 - zgodnie ze wskazówkami lekarza i zasadami podanymi przez producenta.
- Od stężenia substancji aktywnej w repelencie zależy czas jego działania, u dzieci zaleca się środki dostosowane do planowanego okresu przebywania na zewnątrz.
- **Po powrocie do bezpiecznego wnętrza należy opłukać skórę dziecka z repelentu i przechowywać go w miejscu niedostępnym dla dzieci!**



ZAKAŻENIA POKARMOWE

Metody zapobiegania zakażeniom pokarmowym u małych turystów nie różnią się od zalecanych u dorosłych (str. 16-17), przy czym w przypadku podróży z dzieckiem należy szczególnie zadbać o **zachowanie higieny i częste mycie rąk**. U najmłodszych najlepszym rozwiązaniem jest **karmienie piersią**. Warto pamiętać, że związane z biegunką podróżnych odwodnienie u małych dzieci może w szybkim tempie doprowadzić do groźnych dla zdrowia powikłań. **Rodzice powinni przed wyjazdem zapoznać się z jego objawami i omówić z lekarzem pediatrą i specjalistą medycyny podróży zasady postępowania w biegunce u dzieci w podróży.**



! O czym jeszcze warto pamiętać!

- 1 Po przylocie **zaplanuj czas na aklimatyzację** do gorącego klimatu lub wysokości.
- 2 W gorącym klimacie **pij dużo i chroń skórę** przed tropikalnym słońcem: stosuj krem z filtrem UV o współczynniku ochronnym SPF 15 lub więcej.
- 3 **Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych lub używaj prezerwatywy.** HIV/AIDS oraz inne choroby przenoszone drogą płciową w krajach rozwijających się występują dużo częściej niż w Europie.
- 4 **Unikaj chodzenia boso**, kąpiei i brodzenia w wodach śródlądowych. Są to drogi zarażenia pasożytami w tropiku.
- 5 W krajach rozwijających się **unikaj usług kosmetycznych, akupunktury i tatuażu**, w razie potrzeby korzystaj tylko z renomowanych placówek opieki medycznej. W ten sposób chronisz się przed różnymi chorobami zakaźnymi, np. WZW typu B i C.
- 6 **W razie wystąpienia epidemii, powodzi lub innych katastrof naturalnych oraz wszelkich wyjątkowych zagrożeń zdrowotnych zmień trasę podróży lub odłóż wyjazd na później.**

! Po powrocie z wakacji...

Przedstawione metody profilaktyki zdrowotnej nie są trudne do stosowania w praktyce i nie odbierają uroków turystyki w egzotycznych krajach, czyniąc ją jednocześnie bezpieczniejszą. Większość podróżników wraca z wycieczki w pełni zdrowia, a powyższe zasady minimalizują ryzyko poważnych problemów zdrowotnych. Całkowitej gwarancji uniknięcia zachorowania nie daje jednak żadna z nich.

Skontaktuj się z lekarzem po powrocie z podróży i poinformuj go o swoim pobycie w tropiku w następujących sytuacjach:

- w razie gorączki lub innych objawów chorobowych po powrocie z wycieczki egzotycznej, zwłaszcza z terenów zagrożonych malarią;
- jeśli jesteś obciążony chorobami przewlekłymi np. cukrzycą, chorobami serca, układu oddechowego lub zaburzeniami odporności;
- jeśli w podróży byłeś narażony na kontakt z poważną chorobą zakaźną;
- w razie objawów chorobowych podczas podróży (nawet w przypadku łagodnych dolegliwości oraz ich ustąpienia do czasu powrotu);
- po spędzeniu długiego czasu (>3 miesięcy) w krajach o dużym ryzyku zdrowotnym;
- po podróży w szczególnie trudnych warunkach sanitarnych.

Piśmiennictwo:

1. WHO International Travel and Health (Vaccine-preventable diseases and vaccines – 2017 update, www.who.int/ith)
2. CDC Health Information for International Travel, 2018 (www.cdc.gov/travel)
3. Program Szczepień Ochronnych na rok 2018 (www.gis.gov.pl)
4. J.S. Keystone i wsp. Travel Medicine, Saunders, wyd. 3., 2012
5. M.S. Riddle i wsp. Guidelines for the prevention and treatment of travelers' diarrhea: a graded expert panel report. J Travel Med. 2017, 24 (suplement)
6. J. Torresi, R. Steffen Redefining priorities towards graded travel-related infectious disease research J Travel Med. 2017, 24 (6)
7. www.cdc.gov/zika



Notatki

Termin kolejnych wizyt / szczepień:

Dodatkowe zalecenia:

Inne uwagi:

Planujesz egzotyczne wakacje?

Dowiedz się więcej na:

www.szczepieniadlapodrozujacych.pl



Lokalizator Placówek Medycyny Podróży



Szczepienia zalecane w zależności od kraju docelowego podróży



Bezpłatne porady eksperta medycyny podróży

SPPL TRAV 18.05.0032



Znajdź nas na
Facebooku



SZCZEPIENIA
DLA PODRÓŻUJĄCYCH

SANOPI PASTEUR 