

INFORMACJA DLA PODRÓŻNYCH UDAJĄCYCH SIĘ DO KRAJÓW TROPIKALNYCH I EGZOTYCZNYCH

Wyjazd do krajów tropikalnych łączy się z dużym ryzykiem styczności z niebezpiecznymi bakteriami i wirusami. Do takiej podróży należy dobrze się przygotować.

- wodę należy gotować minimum 1 minutę, natomiast w przypadku miejsc położonych na większych wysokościach, co najmniej 3 minuty.
- odradza się spożywania owoców i warzyw nieznanego pochodzenia, również w formie gotowanej w przypadkowych, małych barach, szczególnie w krajach o gorącym klimacie; zalecane jest mycie owoców i warzyw wodą przegotowaną lub mineralną z butelki; ważne jest wystrzeżenie się kostek lodu sporządzonych z wody surowej; możliwe jest nabycie tabletek uzdatniających wodę do picia
- w przypadku choroby lokomocyjnej, poza zaopatrzeniem się w leki zapobiegawcze (po konsultacji z lekarzem), nie należy czytać, lecz obserwować daleki horyzont
- podczas zmian stref czasowych, głównie na wschód, należy unikać alkoholu i spożywać lekkie posiłki; w Polsce dostępne są tabletki hormonalne, łagodzące te objawy (tylko na receptę)
- insekty przenoszące choroby tropikalne, to głównie: komary, meszki, pluskwiaki, pchły, wszy i muchy Tse-Tse; ważne jest aby zabrać ze sobą środki odstraszające owady, odpowiednią odzież na wieczory, oraz zaopatrzyć się w tabletki przeciw malarii (szczególnie w przypadku dzieci, gdyż są one bardziej podatne)
- kobiety w ciąży przed wyjazdem lub lotem, powinny skonsultować się z lekarzem
- należy wystrzeżać się odwodnienia poprzez częste uzupełnianie płynów wodą butelkowaną, fabrycznie zabezpieczoną, z nienaruszonym kapslem; należy pic minimum 2-3 litry wody dziennie, a w przypadku uprawiania sportu nawet 5 litrów
- w celu uniknięcia udaru słonecznego, najlepiej wychodzić na plażę dopiero po godzinie 15, a nawet 16; konieczne jest też posmarowanie się kremem ochronnym o faktorze ponad 20
- należy unikać korzystania z zabiegów kosmetycznych jak np. przekłuwanie uszu- istnieje ryzyko zakażenia się wirusem typu B, który jest przenoszony przez krew
- kąpać się należy w tylko w basenie bądź oceanie; choroby pasożytnicze są zwykle skutkiem kąpieli lub tylko zanurzenia nóg w rzece lub jeziorze
- w przypadku osób starszych lub chorych, należy upewnić się czy w miejscu docelowym znajdują się odpowiednie struktury medyczne
- osoby, które mają problem z układem krążenia, układem oddechowym lub cukrzycą nie powinny decydować się na wyjazd w tropiki bez konsultacji z lekarzem; tak samo chorzy na kamice nerkową, muszą mieć na uwadze to, że niedobór wody w organizmie może spowodować zaostrzenie tej choroby
- gdy po powrocie z miejsca o dużym zagrożeniu zakażenia występują dolegliwości podobne do grypy, gorączka lub biegunka, niezwłocznie należy skonsultować się z lekarzem i na wstępie podać miejsce odbytej podróży

**BARDZO WAŻNĄ CZYNNOŚCIĄ PROFILAKTYCZNĄ SĄ SZCZEPIENIA PRZED
WYJAZDEM DO REGIONÓW O SZCZEGÓLNYM ZAGROŻENIU ZAKAŻENIA. DLA
UZYSKANIA SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI NA TEN TEMAT,
PROSIMY O KONTAKT Z PORADNIĄ CHORÓB TROPIKALNYCH
w Lublinie, ul. Biernackiego 9, tel 81/ 740 20 39, fax 81/ 740 86 14.**