

Jste připraveni na dovolenou? Aneb základy prevence infekčních onemocnění na cestách



Vzhledem k blížící se letní turistické sezóně a s ohledem na zvyšující se oblibu individuální turistiky, bychom chtěli informovat cestovatele o preventivních opatřeních, pomocí kterých lze minimalizovat riziko zdravotních obtíží, které se mohou projevit nejen během pobytu, ale i po návratu z dovolené.

Za posledních 5 let bylo na Krajskou hygienickou stanici MS kraje hlášeno v průměru 80 importovaných nákaz ročně, většina z nich v souvislosti s cestováním do rozvojových zemí s nižším hygienickým standardem.

Mezi importovanými nákazami dominují střevní nákazy, tzv. cestovatelské průjmy a parazitární nákazy, dále nákazy přenášené hmyzem, zejména komáry, žloutenka typu A, ale také poranění zvířetem s nutností zahájení vakcinace proti vzteklině. V loňském roce byly hlášeny 4 případy brucelózy v souvislosti s konzumací nepasterovaného mléka a sýrů od místních pastevců.

Doporučená preventivní opatření:

Před cestou

1. Plánované cesty do zahraničí mimo vyspělé státy Evropy doporučujeme konzultovat s lékařem cestovní medicíny, očkovacích center apod. a to *nejméně čtyři až šest týdnů* před odjezdem do zahraničí. V případě nutnosti Vám lékař sestaví očkovací plán a zahájí očkování.
2. Je vhodné absolvovat vyšetření u zubního lékaře, ženám doporučujeme také vyšetření u svého gynekologa
3. Doporučujeme vzít sebou informativní kartičku, na které budete mít uvedenou Vaši krevní skupinu, alergie, chronická onemocnění (nejlépe uvedené latinsky) a současně užívané léky pro případ náhle vzniklých vážných situací jako je např. bezvědomí.
4. Samozřejmostí by měla být cestovní lékárnička vybavená pravidelně užívanými léky a základními léky proti průjmu, teplotě, alergii, dezinfekčním prostředkem na kůži a ruce.



Během zahraniční cesty

1. Vodu i ostatní nápoje pijte pouze v originálním nepoškozeném obalu, vynechejte led do veškerých nápojů.
2. Při vyplachování úst a čištění zubů rovněž doporučujeme užívat vodu z originálních nepoškozených obalů.
3. Doporučujeme jíst pouze ovoce a zeleninu, kterou lze oloupat. Konzumujte výhradně pasterizované mléko a sýry. Zmrzliny nebo jiné mražené výrobky vybírejte nejlépe průmyslově vyráběné, balené. Vyvarujte se konzumaci zejména syrových nebo částečně vařených plodů moře a neznámých druhů jídel.
4. Léky určené k profylaxi např. malárie užívejte pravidelně. Vhodné oblečení světlé barvy s dlouhými rukávy, nohavice a repelentní přípravky určené do tropických zemí výrazně snižují riziko poštípání hmyzem. V místnostech, které nejsou klimatizovány, doporučujeme spát i odpočívat pod moskytiérou, a to i během dne.
5. Koupání v neznámých povrchových vodách, zejména v Africe, Asii a Jižní Americe z důvodu nebezpečí přenosu parazitárních onemocnění nedoporučujeme.
6. V případě poranění zvířetem, rámu omyjte čistou vodou, vydezinfikujte a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.
7. Náhodné letní známosti představují riziko přenosu pohlavních nemocí, používejte kondom a provozujte bezpečné sexuální praktiky.
8. Pokud trpíte chronickým onemocněním plic, či ledvin, jste silný kuřák apod., doporučujeme volit ubytovací zařízení nejlépe s vysokým hygienickým standardem. Rovněž se vyhněte vířivkám, hydromasážním vanám, případně před sprchováním dostatečně odpusťte teplou vodu (minim. 5 minut) z důvodu snížení rizika přenosu legionelózy, což je onemocnění, které Vám může způsobit vážný zápal plic.

Po zahraniční cestě

Máte-li po návratu ze zahraničí horečku, zažívací potíže jako je např. průjem, zvracení, potíže s močením, onemocnění kůže, vyrážku, bolesti hlavy apod. vyhledejte lékaře a sdělte mu, že jste pobývali v zahraničí. Nezapomeňte uvést, proti kterým onemocněním jste byli očkovaní.

Přejeme Vám šťastnou cestu!

Zdroje informací cit. 28.5.2019 dostupné z:

<http://szu.cz/tema/cestovni-medicina/cestovni-lekarnicka?highlightWords=cestovn%C3%AD+medic%C3%ADna>

<http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/tuv.pdf>

<https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/prevence-zdravotnich-problemu-pri-cestach-do-zahranici-je-vzdy-m-166068>

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě
Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava
Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109
podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

Obrázky dostupné z:

<https://aprendaespan 2>

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&id=216AADA56B44C445E469CFE6190A805AB03339E&thid=OIP.faCWx7mXD4agcUuIVam0rwHaHF&mediaurl=https%3A%2F%2Fd2gg9evh47fn9z.cloudfront.net%2Fthumb_COLOURBOX6982689.jpg&exph=306&expw=320&q=turist+man&selecte dindex=62&ajaxhist=0&vt=0&eim=1,6