

## Než vyjedete za hranice všedních dnů – na dovolenou

Dovolená slouží k odpočinku a regeneraci sil. Trávíme ji se svou rodinou, přáteli, mnohdy poznáváme nové lidi a nové země a těšíme se na příjemně prožitý čas plný nevšedních zážitků. Aby tomu tak skutečně bylo, je třeba mít na paměti některá zdravotní rizika, která mohou být s dovolenou spojena.



S dostatečným časovým předstihem (min. měsíc) je vhodné si nechat u svého ošetřujícího lékaře zkontrolovat platnost očkování a zvážit případné přeočkování (tetanus, dávivý kašel, spalničky, virová hepatitida typu A, klíšťová encefalitida). Při cestách do exotických zemí jsou rizika infekčních onemocnění vyšší, proto se doporučuje kontaktovat centrum cestovní medicíny a poradit se o vhodném očkování.



Nejčastější zdravotní komplikací na cestách bývají průjmová onemocnění (salmonelózy, kampylobakteriózy, bacilární úplavice). Je nutné dodržovat základní hygienická pravidla při konzumaci jídla a jíst jen pokrmy řádně tepelně upravené, pozor si dát na pokrmy, kterých se dotýkají cizí ruce a již se dále tepelně neupravují, nekonzumovat nepasterizované mléko a mléčné výrobky, jíst důkladně omyté nebo oloupané ovoce a zeleninu, v místech s nižším hygienickým standardem nekonzumovat syrovou listovou zeleninu, pít pitnou nebo balenou vodu, dodržovat zásady osobní hygieny spočívající hlavně v častém mytí rukou případně s dezinfekcí.

Pokud jde o nákazy, které přenášejí klíšťata (klíšťová encefalitida, lymfská borelióza) je vhodné si chránit tělo vhodným oděvem a používat repelenty. Pokud se již klíště přisálo, je zapotřebí jej šetrně odstranit a místo řádně vydezinfikovat. V žádném případě se nesmí klíště rozmačkávat nehty. Taktéž je třeba pamatovat na ochranu před komáry, které mohou přenášet v exotických zemích malárii, horečku Dengue

a další nemocí a důsledně používat repelenty a v případě pobytu v malarických oblastech je třeba užívat i léky proti malárií.

Je nutné rovněž připomenout, že existují i pohlavně přenosné nákazy (kapavka, syfilis, virová hepatitida typu B, HIV), kterým lze bezpečně předejít dodržováním zásad bezpečného sexu.

V loňském roce bylo Moravskoslezském kraji hlášeno 95 případů infekčních a parazitárních onemocnění, ke kterým došlo během pobytu v zahraničí. Nejčastěji se jednalo o již zmíněná průjmová onemocnění, ale i onemocnění parazitární a také byly zaznamenány případy pokousání zvířetem.