

Informacje ważne dla osób podróżujących do krajów o odmiennych warunkach klimatycznych.

W ostatnich latach nastąpił znaczny wzrost liczby osób podróżujących, zarówno służbowo jak i prywatnie do krajów o odmiennych warunkach klimatycznych. Możliwość szybkiego przemieszczania się ułatwia transmisję chorób zakaźnych występujących endemicznie w tych krajach.

W przypadku **chorób przenoszonych drogą pokarmową**, czyli poprzez spożycie zakażonej żywności lub wody ważne jest przestrzeganie reżimów sanitarno-higienicznych. Przede wszystkim konieczne jest częste mycie rąk. Należy wystrzegać się picia **wody** z nieznanymi źródłami (pić wody i soki konfekcjonowane fabrycznie). Właściwie każdą wodę do picia należy gotować, jeśli nie ma pewności co do jej bezpieczeństwa. Lód dodawany do napojów może być również niebezpieczny, jeżeli został sporządzony z zakażonej wody.

Żywność może być zanieczyszczona przez muchy lub brudne ręce handlarzy. Z tego powodu istotne jest stołowanie się w hotelach czy restauracjach o dobrej reputacji i wybieranie dań, które z punktu widzenia sanitarnego wydają się najbardziej bezpieczne, a więc dania gorące, gotowane jarzyny – nie surówki. Owoce należy kupować zdrowe, z nieuszkodzoną skórą i dobrze je umyć przed spożyciem.

Szczepienia ochronne są jedną z najskuteczniejszych metod uniknięcia zachorowania na wiele chorób rozpowszechnionych w strefie tropikalnej i subtropikalnej. Niektóre z chorób zakaźnych występują również często w klimacie umiarkowanym.

Planując podróż za granicę warto zasięgnąć informacji nt. ewentualnych zalecanych i obowiązkowych szczepień ochronnych w: Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łodzi, najbliższej Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej i/lub Poradni Medycyny Podróznej w Wojewódzkim Ośrodku Medycyny Pracy Centrum Profilaktyczno-Lecznicznym w Łodzi, ul. Aleksandrowska 61/63, tel. /42/ 272-18-06. Szczepienia należy rozpocząć 6-8 tygodni przed wyjazdem (najpóźniej 4 tygodnie).

W przypadku szczepień obowiązkowych fakt ich wykonania jest odnotowywany w międzynarodowym świadectwie szczepień ochronnych (tzw. żółtej książeczce), którą osoba podróżująca ma obowiązek okazania podczas przekraczania granicy.

Międzynarodowe przepisy sanitarne jako obowiązkowe traktują jedynie szczepienia przeciwko żółtej gorączce.

Żółta gorączka.

Jest to choroba przenoszona przez komary. Występuje w obszarach tropikalnych i subtropikalnych Afryki i Ameryki Południowej. Szczepienie jest wskazane na całym obszarze występowania tej choroby, nawet jeśli nie jest ono obowiązkowe dla danego kraju.

Szczepieniu podlegają osoby powyżej 1 roku życia i jest ono ważne od 10 dnia do 10 lat od daty jego wykonania. Szczepienia przeciwko żółtej gorączce w województwie łódzkim prowadzą wybrane punkty szczepień zatwierdzone.

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Dr. Wł. Biegańskiego, 91-347 Łódź ul. Kniaźewicza 1/5, tel. /42/ 251-62-49,
- Niepubliczny ZOZ „Medicover” Sp. z o.o., 90-368 Łódź, Al. Piłsudskiego 3, tel. /42/ 639-66-66; 639-66-68; 500-900-500,
- NZOZ PROPH-MED, Łódź, ul. Ogrodowa 28B, tel. /42/ 630-30-78; 605-694-874,
- Lux Med. Sp. z o.o., 93-034 Łódź, ul. Milionowa 2G, tel. /42/ 254-94-01; 254-94-94,
- NZOZ Profilaktyka i Zdrowie, Łódź, ul. Zgierska 2/8, tel. /42/ 659-59-59; 509-175-675,
- Centrum Pomocy Podróży PZOZ Gminny Ośrodek Zdrowia, 95-200 Pabianice, Petrykozy 21, tel. /42/ 215-50-15.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A.

Jest to choroba przenoszona głównie drogą pokarmową. Występuje szczególnie często na terenach o złym stanie sanitarno-higienicznym. Szczepienie obejmuje 2 dawki w przypadku szczepionki monowalentnej lub trzy dawki w przypadku szczepionki skojarzonej (WZW typu A + WZW typu B).

Dur brzuszny.

Choroba przenoszona przez zakażoną wodę i żywność. Występuje głównie w krajach o niskim standardzie życiowym i złym stanie sanitarno-higienicznym. Szczepienie w zależności od rodzaju szczepionki obejmuje jedną lub trzy dawki.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B.

Do zakażenia dochodzi głównie drogą krwi (transfuzje, zabiegi chirurgiczne, iniekcje, tatuaże) oraz kontaktów seksualnych. Szczepienie przeciwko tej chorobie jest wskazane przy długim pobycie w krajach rozwijających się. Można zastosować szczepionkę monowalentną lub skojarzoną (WZW typu A + WZW typu B). Obowiązuje 3-dawkowy cykl szczepień.

Tężec.

Choroba występuje szczególnie często w Afryce, Azji i Ameryce Południowej. Pojedyncze przypadki zachorowań występują również w Polsce. Do zakażenia dochodzi poprzez zanieczyszczenie ran np. ziemią, nawozem itp. Szczepienie uzależnione jest od wieku i przebytych wcześniej szczepień.

Błonica.

Choroba przenoszona drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt z zakażoną osobą. Zachorowania mogą wystąpić na terenach, gdzie zaniedbano szczepienia ochronne. W latach 90-tych epidemia błonicy wystąpiła w krajach na terenie byłego Związku Radzieckiego. Szczepienie uzależnione jest od wieku i przebytych wcześniej szczepień.

Malaria.

Choroba przenoszona przez komary. Ponieważ nie istnieje szczepionka przeciwko tej chorobie stosuje się profilaktykę przy użyciu leków przeciwmalarycznych przed wyjazdem, w czasie pobytu oraz po powrocie z terenów endemicznych. Wskazane jest również stosowanie środków odstraszcających owady, siatek w oknach oraz moskitier. Choroba występuje przede wszystkim na obszarach tropikalnej Azji, Afryki, Ameryki Południowej i Środkowej oraz na wyspach południowo-zachodniego Pacyfiku. W przypadku stwierdzenia po powrocie z tych terenów objawów grypopodobnych (temperatura, dreszcze, bóle mięśni) należy niezwłocznie udać się do lekarza informując go jednocześnie o pobycie w kraju wysokiego ryzyka zakażenia.

Informację opracował Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej WSSE w Łodzi w oparciu o materiały:

„Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i profilaktyka” Magdzik W. Bielsko Biała 2004