

PRZYGOTUJ SIĘ DO PODRÓŻY

Wyjeżdżając w tropikalne zakątki świata jesteśmy dużo bardziej narażeni na choroby zakaźne niż podczas podróży w naszej strefie klimatycznej.

Warunki sanitarne i opieka medyczna na niskim poziomie sprzyjają łatwemu rozprzestrzenianiu się niebezpiecznych chorób.

Dlatego istotne jest odpowiednie przygotowanie się do wyjazdu, które zapewni bezpieczeństwo i komfort podróży, jak również pozwoli zminimalizować ryzyko komplikacji zdrowotnych.

Większość chorób tropikalnych łączy jedno: można im skutecznie zapobiegać poprzez odpowiednie przygotowanie do podróży. *W związku z tym na 6-8 tygodni przed planowanym wyjazdem należy udać się do Poradni Medycyny Podróży.* Specjalista udzieli wszystkich niezbędnych informacji oraz dostosuje program szczepień ochronnych do kraju docelowego podróży, planowanej trasy, charakteru wyjazdu, wieku podróżującego oraz jego indywidualnych wskazań zdrowotnych.

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE I ZALECANE PRZED WYJAZDEM DO RÓŻNYCH KRAJÓW ŚWIATA

Międzynarodowy Punkt Szczepień

(województwo dolnośląskie)

ul. Składowa 1/3

Wrocław

Rejestracja telefoniczna – w godzinach od 8.00 do 10.00

Tel. 71/328-83-14

Osoby zgłaszające się na szczepienie powinny posiadać obowiązkowo zaświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do ich przeprowadzenia wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Zaświadczenie ważne jest 24 godziny od momentu wystawienia przez lekarza.

WYKAZ PLACÓWEK WYKONUJĄCYCH SZCZEPIENIA DLA OSÓB
WYJEŹDŻAJĄCYCH ZA GRANICĘ NA TERENIE CAŁEGO KRAJU:

http://www.gis.gov.pl/images/ep/wykaz_punktów_2015_żółta_gorączka_7_07_15.pdf

WYKAZ PUNKTÓW, W KTÓRYCH WYKONUJE SIĘ SZCZEPIENIE PRZECIWKO
ŻÓLTEJ GORĄCZCE

http://www.pis.gov.pl/userfiles/file/Departament%20Przeciwepidemiczny/szczepienia/WYKAZ%20%C5%BB%C3%93%C5%81TEJ%20GOR%C4%84CZKI%20ver_1_04_2010.pdf

PRAKTYCZNE INFORMACJE DLA OSÓB UDAJĄCYCH SIĘ DO KRAJÓW TROPIKALNYCH I DALEKIEGO WSCHODU

Główny Inspektor Sanitarny zaleca przestrzeganie następujących zasad postępowania:

1. Poproś od Biura Turystycznego – *na podstawie Ustawy z dnia 29.08.1997r. o usługach turystycznych* – ogólnych informacji nt. kraju, do którego organizowany jest wyjazd i możliwych tam zagrożeń, a w szczególności:
 - panujących warunków sanitarnych,
 - zagrożeń zdrowotnych związanych z pobytem i występującymi tam schorzeniami,
 - warunków klimatycznych.
2. Poddanie się przed wyjazdem ogólnemu badaniu lekarskiemu, dotyczy szczególnie osób starszych, cierpiących na choroby przewlekłe i dzieci.
3. Uzyskanie informacji dotyczących obowiązkowych i zalecanych szczepień ochronnych.
4. Bezwzględne przestrzeganie zasad sanitarno- higienicznych, w tym:
 - picie wyłącznie wody butelkowej lub przegotowanej,
 - nie spożywanie produktów spożywczych niewiadomego pochodzenia,
 - przestrzeganie podstawowych zasad higieny (częste mycie rąk),
 - unikanie kąpieli w niesprawdzonych i niepolecanych przez organizatorów wyjazdu zbiornikach wodnych,
 - spożywanie warzyw i owoców po dokładnym ich umyciu w wodzie z detergentem i spłukaniu przegotowaną wodą.
5. Stosowanie środków ochrony przed komarami i insektami.
6. W przypadku podróży do krajów zagrożonych malarią – stosowanie profilaktycznie leków p/malarycznych, zgodnie z zaleceniami lekarza.
7. Bezwzględne przestrzeganie zasad higieny seksualnej – unikanie przygodnych kontaktów płciowych.
8. Unikanie przegrzania organizmu – racjonalne korzystanie ze słońca.
9. Zgłoszenie się do lekarza w przypadku pojawienia się po powrocie jakichkolwiek dolegliwości lub objawów chorobowych i poinformowanie go o krajach, w których się przebywało.

Aktualne informacje, porady dla podróżujących, informacje dotyczące szczepień ochronnych dostępne są na stronach internetowych:

www.who.int/ith

www.cdc.gov/travel

www.gis.gov.pl

www.szczepieniadlapodrozujacych.pl