


SZCZEPIENIA W PODRÓŻY – ZADBAJ O ZDROWIE PRZED WYJAZDEM






Planujesz wakacje za granicą? Egzotyczna podróż to nie tylko przygoda, ale i wyzwanie dla zdrowia. Jednym z najważniejszych elementów przygotowań do wyjazdu powinny być szczepienia ochronne, które są jednym z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym w podróży. Jest to bezpieczna forma profilaktyki, która wykorzystuje naturalne zdolności obronne organizmu i zapewnia odporność na długi czas.

Dzięki szczepieniom:

-  zmniejszasz ryzyko zachorowania w podróży
-  chronisz siebie i swoich bliskich
-  unikasz kosztownego leczenia za granicą,
-  zyskujesz odporność na wiele lat, a czasem nawet na całe życie.












Przygotowania najlepiej rozpocząć 6-8 tygodni przed wyjazdem. W tym czasie warto:

-  odbyć wizytę u lekarza medycyny podróży lub lekarza medycyny tropikalnej,
-  przygotować informacje o trasie i terminie podróży,
-  stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, przebytych szczepieniach i ewentualnej ciąży.







Jakie szczepienia są potrzebne?

Obowiązkowe - obecnie jedynym szczepieniem obowiązkowym przy wjeździe do wyznaczonych krajów, głównie na terenie Afryki i Ameryki Południowej, jest szczepienie **przeciw żółtej gorączce (żółtej febrze)**. Dowodem zaszczepienia jest wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień wydawanej przy realizacji szczepień, którą należy zabrać ze sobą w podróż.

Zalecane – w zależności od kierunku i charakteru podróży, oraz ogólnego stanu zdrowia, należy rozważyć szczepienie przeciw:

-  błonicy
-  żółtej febrze
-  cholery
-  tężcowi
-  wirusowemu zapaleniu wątroby typu A
-  meningokokom
-  poliomyelitis
-  wścieklicznie
-  durowi brzuszemu
-  wirusowemu zapaleniu wątroby typu B
-  kleszczowemu zapaleniu mózgu

Higiena i bezpieczeństwo w podróży

-  często myj ręce wodą z mydłem i dokładnie wycieraj
-  nie pij wody wodociągowej, która zwykle jest niezdatna do picia w krajach rozwijających się
-  wybieraj napoje w fabrycznie zamkniętych opakowaniach np. wodę mineralną
-  unikaj lodu niewiadomego pochodzenia dodawanego do napojów
-  unikaj pożywienia niepoddanego dostatecznej obróbce termicznej
-  myj w czystej wodzie, wycieraj i obieraj owoce oraz warzywa przed ich spożyciem.

Po powrocie – obserwuj swój organizm. Jeśli pojawią się objawy takie jak gorączka, biegunka czy złe samopoczucie – skontaktuj się z lekarzem i poinformuj go o miejscu, z którego wróciłeś. To szczególnie ważne po pobycie w krajach tropikalnych.

Pamiętaj, żeby dokończyć rozpoczęte przed wyjazdem schematy szczepień, aby utrzymać odporność przeciw wybranym chorobom na dłuższy czas.

Więcej informacji znajdziesz w punktach szczepień oraz na stronie <https://szczepienia.pzh.gov.pl/> Aktualna lista państw, w których występuje ryzyko zachorowania na żółtą gorączkę dostępna jest [na stronie WHO](https://www.who.int/).



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

