

MEDYCYNĄ PODRÓŻY



*Bezpieczne
podróżowanie*



**Wyjazdy do krajów tropikalnych wiążą się
ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia niektórych chorób**

PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

✓ ZASZCZEP SIĘ

**Pamiętaj! Szczepienia należy rozpocząć
nawet 6–8 tygodni przed planowanym
wyjazdem**

✓ ZABIERZ KSIĄŻECZKĘ SZCZEPIEŃ

✓ SPAKUJ PODRĘCZNĄ APTECZKĘ

✓ SPAKUJ ODPOWIEDNIE UBRANIA

W DESTYNACJI DOCELOWEJ

✓ CHROŃ SIĘ PRZED UKĄSZENIAMI OWADÓW

Stosuj środki odstraszające– repelenty

✓ WYBIERAJ JEDZENIE ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ

✓ PIJ WODĘ BUTELKOWANĄ

Uwaga na kostki lodu w napojach !

✓ CZĘSTO MYJ RĘCE POD BIEŻĄCĄ WODĄ

**Przed wyjazdem rozważ wizytę w specjalistycznej poradni medycyny podróży,
lekarz poinformuje o sytuacji zdrowotnej w kraju planowanej wycieczki, przekaze wytyczne
dotyczące zapobiegania chorobom zakaźnym, a także:**

✓ Lekarz zaleci szczepienia obowiązkowe i zalecane w kraju, do którego się wybierasz,
uwzględniając trasę podróży (jest to bardzo ważny element planowania profilaktyki!
Trasa podróży ma bardzo duże znaczenie przy planowaniu szczepień
obowiązkowych przeciwko żółtej febrze)

✓ Ustali wskazania do profilaktyki malarii

✓ Zaproponuje odpowiednie wyposażenie apteczki podróźnej

