

## JAK ZABEZPIECZYĆ SIĘ PRZED INNYMI CHOROBYMI TROPICALNYMI, PRZECIWKO KTÓRYM NIE MA SZCZEPIONEK?

Podczas podróży zagranicznej istnieje ryzyko chorób, przeciwko którym nie wyprodukowano dotychczas skutecznej szczepionki. Taką chorobą jest np. malaria. Postępowanie profilaktyczne w tym przypadku składa się z dwóch elementów:

- Profilaktyki farmakologicznej, czyli przyjmowania zapobiegawczo leków przeciwmalarycznych
- Profilaktyki nefarmakologicznej - środki ochrony przed ukłuciami komarów:
  - odpowiedni ubiór (szczególnie w terenach zalesionych - odzież jasna, najlepiej zakrywająca ciało z długimi nogawkami i rękawami, zakrywająca stopy, nakrycie głowy),
  - repelenty (preparaty odstrasżające owady, zwłaszcza komary, np. DEET, Ikaridyna, IIR3535),
  - siatki przeciw owadom w oknach i drzwiach, moskitiery,
  - pozostawianie w pomieszczeniach najlepiej klimatyzowanych lub posiadających wiatraki w okresie pór dnia, w których aktywność komarów jest największa.



W przypadku wystąpienia niepokojących objawów chorobowych, takich jak np. gorączka, bóle głowy, mięśni i stawów, nudności, złe samopoczucie, wymioty, biegunka, wysypka skórna podczas pobytu w rejonach tropikalnych lub tuż po powrocie z tych terenów należy natychmiast udać się do lekarza POZ lub ośrodka leczenia chorób zakaźnych, informując lekarza o pobycie w krajach strefy klimatu tropikalnego i subtropikalnego.

Nie ma również szczepionek przeciwko większości drobnoustrojów wywołujących tzw. biegunkę podróżnych (enteropatogenne szczepy *Escherichia coli*, *Campylobacter jejuni*, *Salmonella*, *Shigella*). Źródłem zakażenia tymi drobnoustrojami są zanieczyszczone nimi produkty pokarmowe i woda, a także ręce.

Zapobieganie tym zakażeniom polega na starannym przestrzeganiu zasad higieny osobistej i higieny żywienia (spożywanie pokarmów poddanych obróbce termicznej, picie wody pozbawionej czynników chorobotwórczych, tj. wody butelkowanej lub po przegotowaniu, rezygnacja z kostek lodu).

Ważną sprawą jest także prewencja chorób przenoszonych drogą płciową, takich, jak np. HIV, kiła, czy chłamydia.

### **Pamiętaj!**

Właściwe przygotowanie do podróży oraz wykonanie odpowiednich, zalecanych szczepień ochronnych to gwarancja spokojnej podróży i bezpiecznego pobytu w kraju docelowym.

Opracował:  
Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Brodnicy  
Danuta Kowalkowska-Szramka



## ZANIM WYBIERZESZ SIĘ W PODRÓŻ ... POMYŚL O ZDROWIU



Nasilony ruch turystyczny po krajach o odmiennych warunkach geograficznych, kulturowych, społeczno-gospodarczych oraz zróżnicowanych standardach higieniczno-sanitarnych wpływa na migrację patogenów, co wiąże się z potencjalnym zagrożeniem dla zdrowia.

Turysta podróżujący w egzotyczne rejony świata narażony jest na choroby tropikalne oraz powszechnie występujące drobnoustroje, związane z niskim poziomem warunków sanitarnych.



PSSE  
W BRODNICY

## CHOROBYM TROPICALNYM MOŻNA SKUTECZNIE ZAPOBIEGAĆ POPRZECZ WŁAŚCIWE PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

Na 6-8 tygodni przed planowanym wyjazdem należy zgłosić się do poradni medycyny podróży, gdzie specjalista:

- zaleci obowiązkowe i zalecane szczepienia, dostosowane do celu i charakteru podróży, wieku pacjenta oraz jego indywidualnych wskazań zdrowotnych,
- ustali wskazania do chemioprophylaktyki malarii, jeśli turysta udaje się w rejon zagrożony tą chorobą,
- wystawi międzynarodową książeczkę szczepień, tzw. żółtą książeczkę,
- przekaze niezbędne wytyczne, dotyczące bezpiecznego zachowania i zapobiegania chorobom tropikalnym,
- zaleci odpowiednie wyposażenie apteczki podróżnej, w m.in. repelenty, leki przeciwbiegunkowe, leki przeciwgorączkowe, środki do opalania z filtrem UV,
- poinformuje o sytuacji zdrowotnej w regionie planowanej wycieczki,
- poinformuje o zasadach profilaktyki chorób przenoszonych drogą pokarmową, tzw. "chorób brudnych rąk".

Szczepienia ochronne to jeden z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym. To bezpieczna i skuteczna forma profilaktyki.

Uodpornienie najlepiej rozpocząć około 6-8 tygodni przed planowanym wyjazdem. Niektóre szczepienia wymagają podania kilku dawek w określonym schemacie, przy czym 2 dawki są podawane w odstępie 4 tygodni przed wyjazdem. Inne szczepienia wymagają jedynie 1 dawki, którą należy podać najpóźniej 2 tygodnie przed wyjazdem, szczepionkę p/żółtej gorączce należy podać najpóźniej 10 dni przed wyjazdem.

## SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE DLA PODRÓŻNIKÓW

Szczepienie przeciwko:

- żółtej gorączce (żółtej febrze) – wymagane przy wjeździe do Afryki i Ameryki Południowej,
- chorobie meningokokowej – obowiązkowe dla udających się do Arabii Saudyjskiej.

## SZCZEPIENIA ZALECANE DLA PODRÓŻNIKÓW W OBSZARACH WYSOKIEGO RYZYKA

Szczepienia przeciwko:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu A – zasięg ogólnoświatowy, szczególnie w krajach rozwijających się, o niskim poziomie higieny,
- błonicy – zasięg ogólnoświatowy, zakażenia częstsze w tropikach i krajach rozwijających się,
- tężcowi – jw.,
- poliomyelitis – kraje Afryki i Azji,
- żółtej gorączce (żółtej febrze) – Saharyjskie kraje Afryki, tropikalne obszary Ameryki Środkowej i Południowej,
- durowi brzuszemu – zasięg ogólnoświatowy, szczególnie w rejonach o niskim poziomie higieny w Azji Południowej, Afryce oraz pozostałych krajach rozwijających się,
- wściekliznie (profilaktyka przedekspozycyjna) – zasięg ogólnoświatowy, szczególnie w krajach rozwijających się Afryki, Azji oraz Ameryki Środkowej i Południowej,
- cholera,
- japońskiemu zapaleniu mózgu,
- kleszczowemu zapaleniu mózgu.

### Gdzie można wykonać szczepienia?

Szczegółowe informacje o szczepieniach obowiązkowych do poszczególnych krajów i regionów, z uwzględnieniem aktualnej sytuacji epidemiologicznej są publikowane i uaktualniane na stronach internetowych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz amerykańskiego Ośrodka Kontroli i Prewencji Chorób (CDC).

## LISTA PLACÓWEK OFERUJĄCYCH PROFESJONALNE KONSULTACJE I SZCZEPIENIA NA TERENIE WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

### NZOZ Centrum Medyczne IKAR

ul. Szubińska 32  
85-915 Bydgoszcz  
tel. 728 345 420

### Centrum Medyczne Lux Med. Sp. z o.o.

ul. Chłtoniewskiego 46  
85-127 Bydgoszcz  
tel. (22) 33 22 888,  
(22) 3322844

### NZOZ „NAD WISŁĄ”

ul. Pielęgniarska 13  
85-790 Bydgoszcz  
tel. (52) 343 94 99

### Poradnia Medycyny Tropikalnej

Lecznice Citomed  
Przychodnia nr 1  
ul. M. Skłodowskiej-Curie 73  
(wejście główne od ul. Równinnej)  
87-100 Toruń  
tel. 56 658 44 44,  
56 658 44 55

### Spółka Lekarzy Intercor

ul. Powstańców Wielkopolskich 33  
tel. (52) 33 999 33  
Bydgoszcz

### Centrum Medyczne Lux Med Sp. z o.o.

ul. Kościuszkowa 71  
87-100 Toruń  
tel. (22) 332 28 88

### CM Centrum Medica, Oddział Prof-Med

ul. Toruńska 222  
87-805 Włocławek  
tel. 54 2360381

### Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska

Dr n. med. Katarzyna Kuczma-Urbaneck  
ul. Mickiewicza 44  
88-100 Inowrocław  
tel. 883 909 087

### Przychodnia Kopernika

ul. Chełmińska 74  
86-300 Grudziądz  
tel. 56 46 58998,  
56 46 58999

