

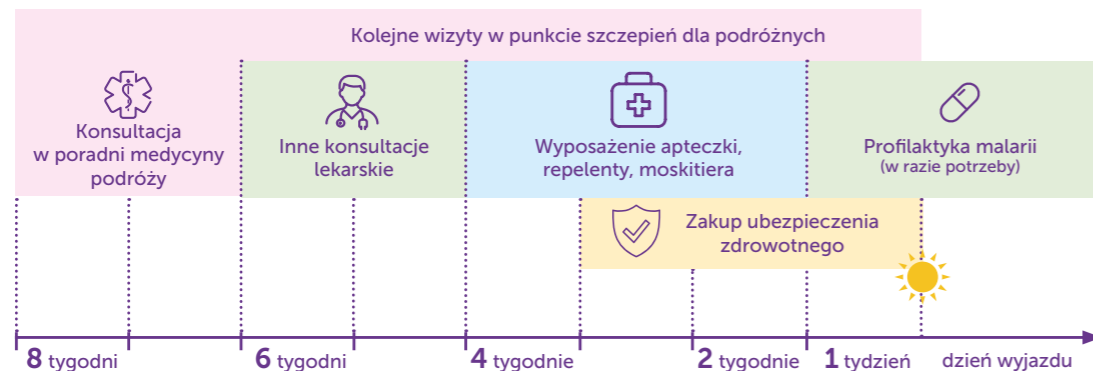
Bezpiecznie w świat

Jak przygotować się
do egzotycznej podróży

Agnieszka Wroczyńska
Rodzinna Poradnia Medycyny
Podróży w Gdańsku

sanofi

Plan przygotowań przed podróżą



Gdzie zgłosić się po poradę medyczną przed podróżą?

Pod tym adresem znajdziesz najbliższą placówkę medycyny podróży:
www.szczepieniadlapodrozujacych.pl



Co otrzymasz podczas konsultacji w poradni medycyny podróży?



informacje o **sytuacji zdrowotnej** w regionie podróży



profilaktykę malarii i innych chorób tropikalnych



obowiązkowe i zalecane szczepienia przed wyjazdem



zalecenia dotyczące **apteczki podróźnej**



wskazówki w zakresie **bezpiecznego zachowania w tropiku**



Międzynarodową Książeczkę Szczepień i inne wymagane dokumenty



Przygotowania do podróży najlepiej rozpocząć **około 6-8 tyg. przed planowanym wyjazdem**. **Nie rezygnuj ze szczepień**, jeśli nie masz tyle czasu – część z nich możesz przyjąć nawet na krótko przed wylotem.



Jakie informacje warto przygotować na konsultację w poradni medycyny podróży?

- trasa i termin** wycieczki
- charakter** wyjazdu (np. turystyczny, służbowy, podróż długoterminowa, praca lub wolontariat w tropiku)
- informacje o ostatnio przebytych i przewlekłych **chorobach** oraz **zaburzeniach** odporności
- lista leków** przyjmowanych okresowo lub na stałe
- uczulenia** na leki lub inne substancje
- dokumentacja wcześniejszych szczepień ochronnych (np. **książeczka zdrowia** lub **kopia karty uodpornienia** dostępna zwykle w przychodni POZ)
- informacje o obecnej lub planowanej **ciąży**
- aktywności** planowane podczas podróży (np. nurkowanie, wspinaczka wysokogórska, maraton, safari, rejs)
- styl zakwaterowania** (klimatyzowany hotel, bungalow, biwakowanie)





Szczepienia obowiązkowe i zalecane dla osób podróżujących dostępne w Polsce (stan na 11.2024)

Choroby	Schemat szczepienia przed wyjazdem	Droga podania	Czas utrzymywania się odporności*
Wirusowe zapalenie wątroby typu A	1 dawka optymalnie 2-4 tygodnie przed wyjazdem (dopuszczalne szczepienie do dnia wyjazdu) + dawka uzupełniająca najlepiej po 6-12 miesiącach		odporność wieloletnia
Wirusowe zapalenie wątroby typu B	3 dawki: 0/1/6 miesiąc, (przynajmniej 2 dawki podane 2 tygodnie przed wyjazdem)		odporność wieloletnia
Tęžec, błonica, krztusiec	1 dawka przypominająca przed wyjazdem		10 lat
Poliomyelitis/choroba Heinego-Medina	1 dawka przypominająca przed wyjazdem		co najmniej 10 lat
Żółta gorączka (żółta febra)	1 dawka przynajmniej 10 dni przed wyjazdem		odporność wieloletnia
Dur brzuszny	• szczepionka w iniekcji: 1 dawka 7-10 dni przed wyjazdem albo • szczepionka doustna: 3 dawki co drugi dzień (ostatnia dawka co najmniej 7 dni przed wyjazdem)		3 lata
Wścieklizna	2 dawki: 0/7 dzień lub 3 dawki: 0/7/28 (lub 21) dzień		odporność wieloletnia
Zakażenia meningokokowe	1 dawka 10–14 dni przed wyjazdem		odporność wieloletnia
Cholera	• 1 dawka przynajmniej 10 dni przed wyjazdem albo • 2 dawki: 0/1-6 tydzień, przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem		nie ustalono 2 lata
Japońskie zapalenie mózgu	2 dawki: 0/28 dzień, podane przynajmniej 1 tydz. przed wyjazdem + dawka przypominająca po 12-24 miesiącach		10 lat
Denga	2 dawki: 0/3 miesiąc		nie ustalono
Kleszczowe zapalenie mózgu	3 dawki: 0/1-3 miesiąc/5-12 miesiąc, optymalnie co najmniej 2 dawki przed sezonem aktywności kleszczy		3 lata
Grypa	1 dawka, optymalnie przed rozpoczęciem sezonu grypowego		do 12 miesięcy
Odra**	2 dawki szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce, w odstępie nie krótszym niż 4 tygodnie		odporność wieloletnia
COVID-19	W zależności od aktualnych wytycznych		nie ustalono

* Okres, po którym jest zalecana dawka przypominająca, zgodnie z charakterystyką produktu leczniczego oraz z zaleceniami WHO i PSO na 2025 rok.
** W Polsce od 1991 roku stosuje się 2 dawki szczepionki przeciw odrze lub odrze, śwince i różyczce w ramach kalendarza obowiązkowych szczepień dla dzieci.



Tabela zawiera zestawienie najważniejszych szczepień obowiązkowych i zalecanych przed podróżą dla zdrowych dorosłych osób.



Co warto wiedzieć o szczepieniach przed podróżą?

Szczepienia ochronne to jeden z najlepszych sposobów na zapobieganie chorobom zakaźnym w podróży. Jest to zarówno bezpieczna, jak i bardzo skuteczna forma profilaktyki – wykorzystuje naturalne zdolności obronne organizmu i zapewnia odporność na długi czas.



Szczepienia obowiązkowe wymagane są przez Międzynarodowe Przepisy Zdrowotne lub lokalne prawo wizowe.



Szczepienia obowiązkowe chronią przede wszystkim mieszkańców tropiku przed epidemiami, natomiast zdrowie podróżnych zabezpieczają głównie **szczepienia zalecane**.



Wybór **szczepień zalecanych** zależy nie tylko od trasy wycieczki, ale także jej charakteru i długości, stylu podróżowania oraz stanu zdrowia turysty.



W razie potrzeby przed wyjazdem warto uzupełnić brakujące **szczepienia rutynowe** zalecane w Polsce, niezależnie od regionu podróży, np. przeciwko COVID-19, grypie, odrze, śwince, różyczce (MMR) czy meningokokom.



Potwierdzeniem przeprowadzenia szczepień jest wpis do **Międzynarodowej Książeczki Szczepień**, czyli tzw. „**żółtej książeczki**”. Zabierz ją ze sobą w podróż.



Brak obowiązku szczepienia nie jest równoznaczny z tym, że w danym kraju nie występuje ryzyko zachorowania. Dlatego ważne są zarówno szczepienia obowiązkowe, jak i zalecane.



Dobór szczepień dla dziecka zależy **od jego wieku i dotychczasowego uodpornienia zgodnie z kalendarzem szczepień dziecięcych**. U najmłodszych często konieczne jest jego uzupełnienie, dlatego warto przeznaczyć więcej czasu na profilaktykę przed wyjazdem.





Choroby podróźnych przenoszone przez owady

komary: malaria, denga, żółta gorączka, (żółta febra), japońskie zapalenie mózgu, zika, filariozy, gorączka Zachodniego Nilu, chikungunya, gorączka Oropouche

muchówki (ćmiankowate): leishmanioza

pluskwiaki: choroba Chagasa (trypanosomoza amerykańska)

muchy tse-tse: śpiączka afrykańska (trypanosomoza afrykańska)

 – Przeciw tym chorobom są dostępne szczepionki



Malaria

Malaria to **choroba pasożytnicza** przenoszona przez **ukłucia komarów**, powszechna w krajach tropikalnych. Zwykle objawia się gorączką, osłabieniem, bólem głowy, czy mięśni i w szybkim czasie może prowadzić do poważnych powikłań np. malarii mózgowej. Jest **główną zakaźną przyczyną śmierci** podróżujących do tropiku! Najbardziej zagrożone regiony wyjazdów to **Afryka Subsaharyjska** i niektóre **wyspy na Pacyfiku**.



Światowa Organizacja Zdrowia stanowczo **odradza podróże kobietom ciężarnym oraz wyjazdy z niemowlętami i małymi dziećmi do rejonów zagrożonych malarią tropikalną** ze względu na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby w tych grupach!



Jak zapobiegać malarii i jej powikłaniom?

- Szczepionka przeciw malarii nie jest dostępna dla podróżnych.
- Malarii możesz jednak skutecznie zapobiegać stosując **środki ochrony przed komarami** oraz **profilaktyczne leki przeciwmalaryczne**.
- Optymalnym rozwiązaniem jest dobór odpowiednich metod profilaktyki podczas konsultacji w poradni medycyny podróży.
- U chorych na malarię **szybkie rozpoznanie i pilne leczenie może uratować życie**.



Gorączka w trakcie lub po podróży do regionu zagrożonego malarią może być objawem tej choroby. W razie pojawienia się gorączki podczas pobytu w tropiku lub w ciągu trzech miesięcy po powrocie pilnie skontaktuj się z lekarzem.



Denga

Denga to jedna z **najczęstszych chorób wirusowych przenoszonych przez komary w tropiku**. W ostatnich latach m.in. ze względu na zmiany klimatyczne, **ryzyko dengi w podróży zwiększyło się** w większości regionów tropikalnych, także w miastach.



Jak zapobiegać dence i jej powikłaniom

- Szczepienie jest **zalecane przede wszystkim podróżnym, którzy już raz chorowali na dengę i chcą uniknąć kolejnego zakażenia o ciężkim przebiegu**.
- Podstawą profilaktyki dengi w podróży jest stosowanie środków ochrony przed komarami.
- W razie zachorowania na dengę można stosować przeciwgorączkowo paracetamol, nie należy używać innych leków przeciwgorączkowych np. ibuprofenu lub aspiryny.



Jak chronić się przed owadami w podróży do tropiku?

- Korzystaj z odstraszcających owady **repelentów** (płynów, aerozoli, kremów lub sztyftów).
- Repelent stosuj **na zdrową skórę odkrytych części ciała według zaleceń producenta**.
- Wybieraj repelenty, które zawierają substancje o sprawdzonej skuteczności przeciw komarom, np. **30-50% DEET** bądź **20% ikarydiny** lub IR3535.
- Po kąpieli, pływaniu i przy wzmożonej potliwości częściej nakładaj repelent – zgodnie z instrukcją producenta.
- Jeżeli korzystasz z **repelentu i środka chroniącego przed promieniowaniem UV**, najpierw zastosuj preparat zabezpieczający przed słońcem, a następnie repelent.
- Nie należy stosować preparatów, które zawierają w swoim składzie jednocześnie substancje chroniące przed promieniowaniem UV i substancje odstraszcające owady.
- Zabezpiecz miejsce noclegu: wieczorem **sprawdź szczelność okien, drzwi, siatek w oknach** oraz pozbadź się komarów z pomieszczeń.
- W miarę możliwości **wybieraj pokoje z klimatyzacją albo korzystaj z moskitiery nadłóżkowej** nasączonej insektycydem (np. permetryną).
- **Wykorzystaj ochronne właściwości odzieży** (długie rękawy i nogawki, skarpety), zwłaszcza w porach największej aktywności komarów. Odzież możesz przed wyjazdem impregnować specjalnymi środkami przeciw owadom np. z permetryną.
- W regionach zagrożonych malarią starannie **chron się przed owadami** w porze największej aktywności gatunków przenoszących tę chorobę, czyli pod wieczór i w nocy.



U dzieci powyżej 2. miesiąca życia dopuszcza się stosowanie większości repelentów, zgodnie ze wskazówkami lekarza i zasadami podanymi przez producenta.





Choroby podróźnych przenoszone drogą pokarmową

- biegunka podróźnych
- wirusowe zapalenie wątroby typu A
- wirusowe zapalenie wątroby typu E
- dur brzuszny
- cholera
- ameboza i inne choroby pasożytnicze
- *poliomyelitis* (choroba Heinego-Medina)



Przeciw
tym chorobom
są dostępne
szczepionki



Biegunka podróźnych

Biegunka jest **jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych w podróży**, zwłaszcza w krajach o złych warunkach sanitarnych – w Azji, Afryce oraz Ameryce Południowej i Środkowej. W takich miejscach biegunka podróźnych doczekała się lokalnych nazw, np. „zemsta Faraona” albo „galop gringo”.

Zazwyczaj to schorzenie ma przebieg łagodny, a dolegliwości ustępują po kilku dniach. Większość chorych turystów jest jednak zmuszona do zmiany lub odwołania swoich planów podróźnych z powodu przykrych objawów żołądkowo-jelitowych.



Jak zapobiegać biegunce podróźnych i innym zakażeniom pokarmowym?

- Wybieraj napoje **świeżo przegotowane** lub sprzedawane w fabrycznie zamkniętych opakowaniach, np. **wodę mineralną**.
- Unikaj **lodu niewiadomego pochodzenia**, który jest dodawany do napojów.
- Unikaj pożywienia niepoddanego **dostatecznej obróbce termicznej (nieprzegotowanego)**.
- Myj, wycieraj i obieraj **owoce** oraz warzywa przed ich spożyciem.
- Unikaj **potraw trzymanyh długo w temperaturze pokojowej**.
- Żywnienie się w jadalniach ulicznych, na straganach (street-food) może wiązać się z ryzykiem zachorowania.
- Unikaj surowych lub niedogotowanych **jajek, mleka i nabiału, majonezów oraz sosów**.
- Unikaj **niedogotowanego mięsa i owoców morza**.
- Często myj ręce mydłem i dokładnie wycieraj.
- Nie pij **wody wodociągowej**, która zwykle jest niezdatna do picia w krajach rozwijających się.
- W miarę możliwości myj zęby **w wodzie butelkowanej lub przegotowanej**.
- W szczególnych sytuacjach możesz zastosować lek zapobiegający biegunce podróźnych, zalecony przez lekarza przed wyjazdem.



Jak leczyć biegunkę w podróży?



Zapobiegaj odwodnieniu organizmu, zwłaszcza w gorącym klimacie, u dzieci i turystów w podeszłym wieku.



Stosuj doustne preparaty nawadniające (ORS), butelkowaną wodę mineralną lub inne bezpieczne napoje.



W niektórych sytuacjach możesz zastosować **leki hamujące perystaltykę jelitową i leki przeciwbakteryjne** (na receptę) z apteczki podróźnej. Taki sposób postępowania i **dawkowanie należy omówić podczas konsultacji medycznej przed wyjazdem**. Możesz także zastosować probiotyk.



Podczas biegunki unikaj posiłków ciężkostrawnych i smażonych. **Nie musisz szczególnie ograniczać diety, ale starannie przestrzegaj zasad wyboru posiłków i napojów w tropiku** (p. str. 8). Możesz spożywać potrawy zawierające gotowaną skrobię np. ryż, ziemniaki, makaron, a także płatki zbożowe, krakersy, pasteryzowany jogurt, zupy, gotowane mięso lub warzywa.



Zgłoś się do lekarza w razie „objawów alarmujących” m.in. gorączki, krwistej biegunki, bardzo licznych wypróżnień lub uporczywych wymiotów i objawów odwodnienia u dzieci.



W tropiku oraz krajach o złych warunkach sanitarnych stosuj zasadę: **„ugotuj, zaparz, obierz albo zapomnij”**.





Niebezpieczne zwierzęta w tropiku

Ataki dzikich zwierząt, ukąszenia jadowitych węży lub poparzenia przez meduzy mogą zagrażać życiu, jednak takie sytuacje zdarzają się turystom wyjątkowo rzadko. Pod warunkiem przestrzegania podstawowych zasad ochrony, zagrożenie ze strony drapieżnych i jadowitych zwierząt w typowej wakacyjnej podróży jest bardzo niewielkie.

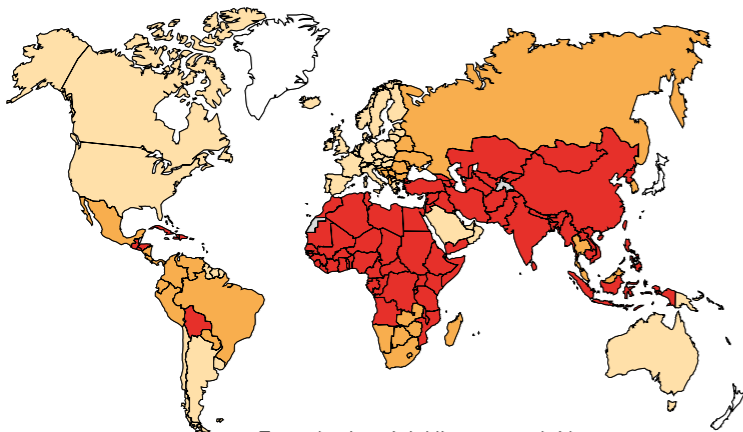


Jak chronić się przed zagrożeniami ze strony zwierząt w podróży?

- **Nie drażnij zwierząt**, unikaj kontaktu z drapieżnikami i bezpańskimi psami.
- **Nie dokarmiaj** zwierząt ani **nie pokazuj żywności** w otoczeniu mały.
- Na terenach leśnych, w dżungli i rejonach wiejskich noś **pełne obuwie**.
- W takich miejscach sprawdzaj i wytrzepuj odzież oraz buty przed ich założeniem.
- W tropiku **zachowaj ostrożność** podczas wędrówek przez gęstą trawę, zarośla, leżące kłody, sterty liści – to częste kryjówki węży lądowych.
- Jeżeli napotkasz węża, **spokojnie się wycofaj** (większość gatunków nie jest agresywna).
- Pod wodą nie dotykaj żadnych zwierząt, nawet martwych. **Nie zbieraj muszli** w tropiku.
- Podczas kąpieli lub nurkowania w okolicy rafy koralowej pływaj w kombinezonie i obuwiu ochronnym.



Komu grozi wścieklizna w podróży?



Zagrożenie wścieklizną w podróży

Wścieklizna to **śmiertelna choroba wirusowa** układu nerwowego, przenoszona przez pokąsanie przez chore zwierzę lub inny kontakt jego śliny z błonami śluzowymi, spojówkami lub uszkodzoną skórą człowieka. **Większość zachorowań występuje w tropikach (zob. mapa), a dla turystów największe zagrożenie stanowią bezpańskie psy.** Wściekliznę mogą przenosić także mały i inne ssaki, w tym nietoperze.

- Nie ma ryzyka
- Niskie ryzyko
- Kontrolowane ryzyko
- Wysokie ryzyko



Kiedy warto rozważyć szczepienie przeciwko wściekliznie przed podróżą?

Zapytaj lekarza medycyny podróży o szczepienie przeciwko wściekliznie przed wyjazdem, jeżeli planujesz:

- **podróż na tereny o dużym ryzyku wścieklizny**,
- aktywności rekreacyjne lub zawodowe **sprzysajające kontaktom ze zwierzętami** w podróży,
- **turystykę aktywną**, zwłaszcza w regionach wiejskich w krajach zagrożonych (np. wyprawy rowerowe),

- **zwiedzanie jaskiń** (narażenie na nietoperze),
- **podróż długoterminową** na tereny zagrożone,
- wyjazd do regionu, w którym **opieka medyczna jest trudno dostępna** (w tym szczepionka i surowica przeciwko wściekliznie),
- **podróż z dziećmi** (małe dzieci częściej zbliżają się do zwierząt i mogą nie poinformować opiekuna o narażeniu)

Szczepienie przeciw wściekliznie przed wyjazdem nie zwalnia z konieczności podania szczepionki po pokąsaniu przez zwierzę podczas wycieczki, jednak zmniejsza liczbę wymaganych dawek, poprawia bezpieczeństwo turysty, a postępowanie medyczne staje się prostsze (nie stosuje się surowicy, która bywa niedostępna w krajach rozwijających się).



Pokąsanie przez zwierzę, które może przenosić wściekliznę, to stan zagrożenia życia.



Na czym polega pierwsza pomoc po pokąsaniu przez zwierzę w podróży?

- Energicznie płucz ranę wodą i mydłem lub innym detergentem przez 15-20 minut. Dzięki temu możesz unieszkodliwić część wirusów wścieklizny.
- Po odkażeniu rany załóż jałowy opatrunek.
- Jak najszybciej skontaktuj się z placówką medyczną dysponującą szczepionką i – w razie potrzeby – surowicą przeciwko wściekliznie, nawet jeśli z tego powodu musisz przerwać wycieczkę.
- Niezależnie od szczepionki i surowicy przeciw wściekliznie może zaistnieć konieczność leczenia antybiotykiem i zastosowania profilaktyki przeciwłęczkowej – decyduje o tym lekarz.
- Zwierzę powinno zostać poddane obserwacji weterynaryjnej, która rozstrzyga o stanie jego zdrowia. W podróży często jest to jednak niemożliwe do przeprowadzenia.



Apteczka podróżnika

Apteczka podróżna – podobnie jak ubezpieczenie zdrowotne – może przydać się podczas każdej wycieczki. W podstawowe leki warto zaopatrzyć się zwłaszcza przed wyprawą do krajów tropikalnych i rozwijających się, w których **dostęp do dobrej jakości leków może być utrudniony**.



Co zabrać do apteczki podróżnej?

Odpowiednie wyposażenie apteczki najlepiej ustalić indywidualnie podczas konsultacji w poradni medycyny podróży, uwzględniając potrzeby zdrowotne turysty, charakter podróży i rejon docelowy.

W niektórych krajach obowiązują **restrykcyjne zasady dotyczące przewożenia leków przez granicę**, zwłaszcza leków psychotropowych, uzależniających i przeciwbólowych, ale nie tylko. Informacje na ten temat są dostępne w serwisie MSZ dla podróżujących lub na stronach placówek konsularnych. Planując wyjazd zagraniczny, sprawdź koniecznie aktualne wymagania w kraju docelowym.



Jak przewozić leki w podróży?



W samolocie **spakuj apteczkę do bagażu podręcznego**, aby uniknąć utraty leków w przypadku zgubienia głównego bagażu lub opóźnienia w jego dostarczeniu.



Na wycieczkę **zabierz ulotki leków i pisemne zalecenia** dotyczące ich stosowania, które ułatwią postępowanie w razie zachorowania.



Jeżeli zabierasz w podróż dużą ilość leków, preparaty w zastrzykach lub leki podlegające szczególnym zasadom w kraju docelowym, **poproś lekarza o zaświadczenie**, które potwierdza konieczność ich zażywania w podróży. Taki dokument, przetłumaczony na język zrozumiały w rejonie docelowym, ułatwi kontrolę graniczną.



Podstawowy skład apteczki w podróży do tropiku i krajów rozwijających się

- leki stosowane na stałe przez podróżnego (z zapasem na wypadek opóźnienia powrotu z wycieczki)
- leki zapobiegające malarii zalecone przez lekarza przed wyjazdem
- leki przeciwbiegunkowe i doustne preparaty nawadniające
- leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe oraz łagodzące objawy przeziębienia i zapalenia gardła
- leki przeciwalergiczne stosowane m.in. w przypadku ukłuć owadów (tabletki, żele)
- leki przeciw chorobie lokomocyjnej
- antybiotyki (w przypadku przewidywanych trudności z dostępem do opieki medycznej podczas podróży, po wcześniejszym przeszkoleniu w zakresie ich stosowania)
- preparat odkażający do rąk na bazie alkoholu
- krem z filtrem UV i preparat łagodzący objawy poparzenia słonecznego
- maść lub krem o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym
- krople do oczu z antybiotykiem
- środek do dezynfekcji ran i skaleczeń
- środki pierwszej pomocy i materiały, opatrunkowe (plastry, gaziki, bandaże itp.)
- inne – w zależności od potrzeb turysty: repelenty i środki owadobójcze, moskitiera, małe nożyczki, pęseta, termometr, prezerwatywy i środki antykoncepcyjne, leki stosowane w chorobie wysokościowej, preparaty witaminowe, środki do uzdatniania wody lub przenośny filtr turystyczny, maski ochronne zakrywające usta i nos (maseczki chirurgiczne lub filtrujące FFP2/FFP3),





O czym jeszcze warto pamiętać?



Jeżeli masz **szczególne potrzeby zdrowotne** (związane z chorobą przewlekłą, zaburzeniami odporności, niepełnosprawnością albo podróżujesz podczas ciąży, planujesz wyprawę z dziećmi itp.) zasięgnij specjalistycznej porady lekarskiej w celu oceny bezpieczeństwa wyjazdu oraz dobranego indywidualnie wsparcia medycznego.



Przed wyjazdem zapoznaj się z informacjami dotyczącymi zdrowia i bezpieczeństwa **w serwisie MSZ dla podróżujących** oraz zarejestruj się w portalu **Odyseusz**.



Podczas **długich przelotów dbaj o nawodnienie organizmu, spaceruj i wykonuj ćwiczenia mięśni tydzień, aby zapobiegać zakrzepicy**. Możesz także użyć specjalnych podkolanówek uciskowych o zmiennym stopniu ucisku, a w niektórych sytuacjach wskazane są leki o właściwościach przeciwkrzepliwych (w zastrzykach, zalecone przez lekarza przed podróżą).



Po przylocie **zaplanuj czas na aklimatyzację** do gorącego klimatu lub wysokości.



W gorącym klimacie pij dużo wody i chroń skórę przed tropikalnym słońcem: **stosuj krem z filtrem UV o współczynniku ochronnym SPF 15 lub wyższym**.



Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych lub **używaj prezerwatywy**. HIV/AIDS oraz inne choroby przenoszone drogą płciową w krajach rozwijających się występują dużo częściej niż w Europie.



Unikaj chodzenia boso, kąpeli i brodzenia w wodach śródlądowych. Są to drogi zarażenia pasożytami w tropiku.



W krajach rozwijających się **unikaj usług kosmetycznych, akupunktury i tatuażu**, w razie potrzeby korzystaj tylko z renomowanych placówek opieki medycznej. W ten sposób uchronisz się przed różnymi chorobami zakaźnymi, np. WZW typu B i C.



W razie wystąpienia **epidemii, powodzi lub innych katastrof naturalnych** oraz wszelkich wyjątkowych zagrożeń zdrowotnych **zmień trasę podróży** lub odłóż wyjazd na później.

Więcej o pozostałych zasadach profilaktyki zdrowotnej w podróży na stronie: www.szczepieniadlapodrozujacych.pl



Po powrocie z podróży skontaktuj się z lekarzem i poinformuj go o swoim pobycie w tropiku w przypadku:

- wystąpienia **gorączki lub innych objawów chorobowych** po powrocie z podróży, zwłaszcza z terenów zagrożonych malarią – w takiej sytuacji jest konieczna **pilna konsultacja lekarska**,
- obciążenia **chorobami przewlekłymi**, np. cukrzycą, chorobami serca, układu oddechowego lub zaburzeniami odporności, narażenia w podróży na kontakt z poważną chorobą zakaźną,
- pojawienia się **objawów chorobowych podczas podróży** (nawet jeśli dolegliwości były łagodne i ustąpiły do czasu powrotu),
- powrotu z **podróży długoterminowej** (> 3 miesięcy) w krajach o dużym ryzyku zdrowotnym,
- podróży w **szczególnie trudnych warunkach sanitarnych**.

Terminy kolejnych wizyt/szczepień:

Inne zalecenia:

Adresy placówek medycyny podróży oraz informacje o bezpiecznym podróżowaniu znajdują się na stronach internetowych:

www.szczepieniadlapodrozujacych.pl
www.istm.org (dotyczy placówek na świecie)

WHO – zalecenia dla podróżujących: <https://www.who.int//travel-advice>

CDC – zalecenia dla podróżujących: www.cdc.gov/travel

MSZ – informacje dla podróżujących i system Odyseusz: <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych>

Dziękujemy za zapoznanie się z poradnikiem „Bezpiecznie w świat”. To Twój pierwszy krok w kierunku odpowiedzialnego podróżowania, które łączy troskę o własne bezpieczeństwo i zdrowie z szacunkiem dla innych kultur i środowiska. Zachęcamy do dalszej eksploracji nie tylko nowych miejsc, ale także idei świadomych i bezpiecznych podróży, które pozwalają cieszyć się odkrywaniem świata w sposób odpowiedzialny i zrównoważony.

Piśmiennictwo:

1. WHO Travel Advice 2024 (www.who.int/travel-advice). Ostatni dostęp listopad 2024
2. CDC Health Information for International Travel 2024 (www.cdc.gov/travel). Ostatni dostęp listopad 2024
3. Program Szczepień Ochronnych na rok 2025 <https://dziennikmz.mz.gov.pl/legalact/2024/93/>. Ostatni dostęp listopad 2024
4. TravelHealthPro, National Travel Health Network and Centre (NaTHNaC) 2024 (www.travelhealthpro.org.uk). Ostatni dostęp listopad 2024
4. Keystone JS i wsp. Travel Medicine. Wyd. 4. Elsevier 2018
5. Riddle MS i wsp. Guidelines for the prevention and treatment of travelers' diarrhea: a graded expert panel report. J Travel Med 2017; 24 (suppl 1): S57–S74.
6. Steffen R. i wsp. Travel vaccines—priorities determined by incidence and impact. J Travel Med 2023; 30(7):taad085.

Autorka: dr n. med. Agnieszka Wroczyńska, Poradnia Konsultacyjna ds. Szczepień, Rodzinna Poradnia Medycyny Podróży, Szpital im. J. Ptażyńskiego w Gdańsku.

