

## Szczepienia

**6-8 tygodni** przed wyjazdem to czas, w którym należy zaplanować działania profilaktyczne.

Szczepienia należy wykonywać minimum **4 tygodnie przed wyjazdem**. Niektóre wymagają przyjęcia więcej niż jednej dawki, podanej w odstępie czasu.

Więcej na temat szczepień:



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne,
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



**Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- porady żywieniowe,
- e-booki.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Podróż w tropiki? Wakacje marzeń?  
Przeczytaj, co zrobić,  
aby bezpiecznie spędzić czas w podróży.**

## Choroby zakaźne w podróży

Wyjazdy w tropiki i do krajów subtropikalnych są coraz popularniejsze. Niestety, im częściej tam jeździmy, tym większe ryzyko groźnych chorób.

W tych strefach klimatycznych najczęściej występują:

- malaria
- żółta gorączka (żółta febra)
- gorączka krwotoczna denga
- dur brzuszny.

## Plan działania

Zapoznaj się z sytuacją epidemiologiczną kraju, do którego jedziesz.

Sprawdź:

- **warunki klimatyczne i sanitarne**
- **zalecenia dla podróżnych**, w tym: wykaz szczepień obowiązkowych i zalecanych
- jakie **choroby zakaźne** występują w tym kraju oraz jakie dają objawy itd.
- **wykaz leków**, które powinieneś zabrać ze sobą
- gdzie znajdziesz **najbliższy punkt pomocy medycznej**.



## Choroby przenoszone przez komary

**Komary przenoszą takie choroby tropikalne jak:**

malaria, żółta febra, denga, gorączka zika, japońskie zapalenie mózgu.

**Malaria** (zimnica) występuje w rejonach tropikalnych i subtropikalnych (Afryka, Ameryka Południowa, Azja Południowo-Wschodnia). Może prowadzić nawet do śmierci. Chron się przed nią, przyjmując **leki przeciwmalaryczne** przed podróżą, w trakcie i jeszcze po niej. Stosuj środki na komary i noś odpowiednią odzież.

**Żółta gorączka** występuje w tropikalnych regionach Afryki oraz Ameryki Środkowej i Południowej. Jest chorobą wirusową. Jeśli jedziesz do niektórych krajów tego rejonu, musisz obowiązkowo się przed nią zaszczepić.



## Działaj profilaktyczne

- **Odwiedź lekarza specjalistę** medycyny morskiej i tropikalnej. Stosuj się do jego zaleceń – dostosuje je do miejsca, terminu i charakteru Twojego wyjazdu.
- **Zaszczep się.** Weź pod uwagę nie tylko szczepienia obowiązkowe w danym kraju, ale też zalecane.
- **Spakuj apteczkę podręczną**, środki odstrasżające komary (o odpowiednio wysokim stężeniu), odpowiednie ubrania.
- **Zabierz książeczkę szczepień.**
- Jeśli wybierasz się do kraju, w którym możesz zarazić się **malarią**, ustal z lekarzem odpowiednią dla siebie **chemioprofilaktykę przeciwmalaryczną**.

## Jak zapobiec biegunce w tropiku

Podróż w tropiki niesie ze sobą również ryzyko zakażenia pokarmowego.

Przed wyjazdem:

- **Zaszczep się** przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu A i B, cholerze, durowi brzuszemu. Wybór szczepienia skonsultuj z lekarzem.

Na miejscu:

- często **myj ręce**, zwłaszcza przed każdym posiłkiem
- wybieraj **posiłki** pochodzące z  **pewnych źródeł**
- wybieraj **wodę butelkowaną** fabrycznie, używaj jej również do mycia zębów.