

PREVENCE ONEMOCNĚNÍ PŘI CESTÁCH DO SUBTROPICKÝCH A TROPICKÝCH ZEMÍ

1. Před plánovanou cestou se poraďte se svým praktickým lékařem a naplánujte si prohlídku u svého zubního lékaře. Ověřte si, zda jste schopni cestu podstoupit z hlediska svého zdravotního stavu.
2. Zajistěte si včas provedení potřebných očkování a dalších preventivní opatření podle charakteru cesty a destinace (nejméně 4 týdny před plánovaným odjezdem).
3. Důvěřujte pokynům lékařů center cestovní medicíny a epidemiologům, i když se jejich rady někdy nemusí shodovat s pokyny a doporučeními cestovní kanceláře a mohou se Vám jevit jako nadbytečná.
4. Cesty do subtropických a tropických zemí nejsou vhodné pro malé děti.
5. Pamatujte, že zdravotním problémům je vždy lépe předcházet, než je léčit!

NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD

- nevystavujte zbytečně svoji kůži přímému slunečnímu záření, aniž byste se účinně chránili
- dodržujte pravidelný pitný režim, používejte zásadně vodu pitnou, nejlépe v originálním balení, do nápojů nepřidávejte led připravený z vody neznámého původu
- k přípravě kávy a čaje vodu převařujte po dobu nejméně 10 minut, ve vyšších nadmořských výškách déle
- před konzumací jídla v exotických zemích mějte na paměti doporučení Světové zdravotnické organizace: „Převař to, upeč to, oloupej to nebo to nech být“
- vyhýbejte se takovým pokrmům, jako jsou syrové saláty, studené rybí a masité pokrmy, syrové „plody moře“, zmrzliny, krémy a mléčné výrobky z nepřevařeného mléka
- vyvarujte se všech kontaktů s potulnými psy a kočkami a s neznámými zvířaty
- v Africe, Latinské Americe a v Asii se vyvarujte koupání nebo pochodu ve sladké vodě ve volné přírodě
- noste lehké světlé bavlněné oděvy
- omezte pobyt venku po západu slunce (za soumraku)
- dodržujte obecné hygienické zásady, k čištění zubů používejte pitnou, zdravotně nezávadnou vodu
- každý náhodný sexuální kontakt s neznámou osobou je nutno považovat za rizikový

MUDr. Renata Vaverková
vedoucí protiepidemického odboru
KHS Jihomoravského kraje