

**Podróżuj
Bezpiecznie**

**Podróżuj
Bezpiecznie**

**Podróżuj
Bezpiecznie**

**NIKTÓRE CHOROBY ZAKAŻNE
ZAGRAŻAJĄCE PODRÓŻNYM:**

- AIDS I HIV
- AMEBOZA
- BIEGUNKI
PODRÓŻNYCH
- BŁONICA
- BORELIOZA
- CHOLERA
- CHOROBA CHAGASA
- DUR BRZUSZNY
- DUR POWROTNY
- DŻUMA
- ŚWIERZB
- ŻÓŁTA GORĄCZKA
- MENINGOKOKOWE ZAPALENIE OPON
MÓZGOWO-RDZENIOWYCH
- ODKLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU
- FILARIOZY
- LAMBLIOZA
- GORĄCZKI
KRWOTOCZNE
- LEISZMANIOZA
- MALARIA
- TĘŻEC
- ŚPIĄCZKA
AFRYKAŃSKA
- WZW A, B, C, E
- POLIOMYELITIS

ZALECANE SZCZEPNIENIA

OCHRONNE PRZECIW:

- ŻÓŁTEJ FEBRZE
- WZW A I B
- POLIOMYELITIS
- DUROWI BRZUSZNEMU
- MENINGOKOKOWEMU ZAPALENIU OPON
MÓZGOWO-RDZENIOWYCH
- ODKLESZCZOWEMU ZAPALENIU MÓZGU
- BŁONICY I TĘŻCOWI
- ODRZE, ŚWINCE
I RÓŻYCZCE

**SZCZEPNIENIA OBOWIĄZKOWE
PRZECIW:**

- ŻÓŁTEJ FEBRZE (rejon Afryki, Ameryki Południowej)
- MENINGOKOKOWEMU ZAPALENIU OPON
MÓZGOWYCH I MÓZGU TYPU A+C
(Arabia Saudyjska - osoby pielgrzymujące do Mekki)

**TU UZYSKASZ
POMOC**

**MIĘDZYNARODOWY PUNKT
SZCZEPIENI**

tel. +48 32 351 23 13



**PRACOWNIA BAKTERIOLOGICZNA
I PARAZYTOLOGIA**

pon.-pt. 8.00 – 15.00

tel. +48 32 351 23 32



**WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO – EPIDEMIOLOGICZNA
40-957 Katowice, ul. Raciborska 39**

www.wsse.katowice.pl

**ŚLĄSKI PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI
INSPEKTOR SANITARNY**

**Informator
o zagrożeniach
i profilaktyce chorób
związanych z podróżami**



www.wsse.katowice.pl

Podróżuj Bezpiecznie

Podróżowanie po krajach o odmiennych warunkach klimatycznych, sanitarno-higienicznych i kulturowych wiąże się z potencjalnym zagrożeniem zdrowia i wymaga odpowiednich przygotowań.

Aby podróże pozostawiły tylko pozytywne wspomnienia przezorny turysta powinien:

PRZED WYJAZDEM:

- odpowiednio wcześniej ustalić z lekarzem program szczepień ochronnych, profilaktykę malarii oraz przebieg leczenia chorób przewlekłych
- wykonać szczepienia zgodnie z obowiązującym Programem Szczepień Ochronnych i zaleceniami WHO
- rozpocząć profilaktykę przeciwmalaryczną zgodnie z zaleceniem lekarza pierwszego kontaktu
- przygotować dokumentację medyczną i ostatnie wyniki badań
- uzyskać informację o aktualnej sytuacji epidemiologicznej i pomocy medycznej w odwiedzanym kraju oraz warunkach sanitarnych w miejscu pobytu
- wykupić polisę ubezpieczeniową na wypadek zachorowania i konieczności leczenia za granicą
- przygotować odpowiedni zestaw potrzebnych leków, kosmetyków, środków dezynfekcyjnych

Szczególnie starannie do wyjazdu powinny przygotować się kobiety w ciąży, rodzice i opiekunowie małych dzieci oraz osoby starsze.



Podróżuj Bezpiecznie

W CZASIE POBYTU ZA GRANICĄ:

- w krajach o niskich standardach higienicznych do spożycia i mycia zębów, owoców, naczyń itp.. używać tylko wody przegotowanej. Nie spożywać sałatek z surowych jarzyn i owoców, nie pasteryzowanego mleka, niedogotowanego mięsa i ryb
- rygorystycznie przestrzegać higieny rąk
- osłaniać skórę przed ukąszeniami owadów
- używać repelentów (środki odstraszające owady) zakupionych w miejscu pobytu
- unikać nieznanymi zbiorników wodnych
- ochraniać organizm przed przegrzaniem i promieniami UV

Podróżuj Bezpiecznie

- spać w pomieszczeniach klimatyzowanych lub pod moskitierami spryskanymi repelentami
- zażywać profilaktyczne leki przeciwmalaryczne
- unikać niepewnych kontaktów seksualnych
- unikać szybkich zmian stref czasowych oraz wysokości

PO POWROCIE:

W okresie dwóch lat po powrocie z podróży, w przypadku wystąpienia dolegliwości z przewodu pokarmowego, moczowo-płciowego lub grypopodobnych należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem i poinformować go o pobycie poza granicami kraju.

