

Upute za čuvanje zdravlja na putovanju



Svako putovanje mijenja uvjete okoline na koje smo navikli, i zato je povezano s određenim zdravstvenim rizicima. To pogotovo vrijedi u današnje vrijeme, kada postoje mogućnosti brzog putovanja i u najudaljenije dijelove Zemlje. No ne mora se odmah raditi o tropskim bolestima. Čak ako putujete u neku od susjednih zemalja, na putovanjima smo često podložniji bolestima. Prije odlaska na put potrebno je informirati se o mogućim rizicima koje ono donosi te provesti preventivne zaštitne mjere.

Kako biste mogli uživati na putovanju, potrebno je misliti na neke stvari. Prije odlaska na put potrebno je informirati se i upoznati sa mogućim zdravstvenim rizicima kojima možemo biti izloženi na mjestu odredišta. Kako biste ih sveli na najmanju moguću razinu, posavjetujte se sa specijalistom epidemiologom u ambulanti za cijepljenje prije odlaska na put – najbolje 4 do 6 tjedana prije putovanja, no ako to niste u mogućnosti, vrijedno je čak i dan prije puta potražiti savjet.

Specifični savjeti o obveznim i preporučljivim cijepljenjima i o potrebi za preventivnim uzimanjem lijekova ovise o odredištu, trajanju putovanja, uvjetima smještaja, razlozima putovanja, sezoni putovanja i trenutnoj epidemiološkoj situaciji, te se mogu donijeti tek na temelju izravnog razgovora putnika i liječnika u ambulanti za cijepljenje.

Za sve informacije možete se obratiti Službi za epidemiologiju u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo tel. 01/ 46 83 005/004, <http://hzjz.hr/> i <http://javno-zdravlje.hr/> ili Službi za epidemiologiju u Zavodu za javno zdravstvo u Vašoj županiji ili Gradu Zagrebu.

Opći savjeti:

- Bez obzira gdje putujete, **UVIJEK** provjerite pokriva li Vaše zdravstveno osiguranje neke troškove zdravstvenih usluga koje ćete možda trebati na putu (liječenje u slučaju bolesti ili nesreće, liječenje u bolnici, povratak u domovinu zbog zdravstvenih razloga, itd.). Prije puta informirajte se u putničkoj agenciji i svakako ugovorite zdravstveno osiguranje adekvatno Vašem mjestu odredišta

- **Prije puta potražite savjet u Službi za epidemiologiju u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo ili Službi za epidemiologiju u Zavodu za javno zdravstvo u Vašoj županiji ili Gradu Zagrebu.**

- Posavjetujte se kod liječnika specijalista epidemiologa koja cjepiva trebate primiti

- Zdravstveni rizici povezani s putovanjem veći su kod nekih putnika – djece, trudnica, starijih osoba, invalidnih osoba, te onih koji boluju od kroničnih bolesti. Za te putnike, osim općenitih savjeta, neophodan je i savjet vezan uz njihovo zdravstveno stanje s obzirom na dob, bolest ili određeno



stanje, te se preporuča da ponesu kratku povijest bolesti

- Ako uzimate trajnu terapiju, ovisno o duljini boravka, ponesite sa sobom dovoljno lijekova koje pijete te čitko ispisanu liječničku preporuku sa generičkim imenom lijeka i dozom, te kratku povijest Vaše bolesti
- Sve lijekove koje nosite sa sobom, držite u ručnoj prtljazi kraj sebe
- Budite oprezni na suncu– zaštitite se od sunca i izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu pogotovo između 11 i 15 sati. Sunce je od iznimnog značaja za život, odmor i opuštanje, no pazite kako vam sunčeve zrake ne bi naudile. Opekotine izazvane suncem ne samo da mogu pokvariti raspoloženje, nego učestale sunčeve opekotine, dugoročno gledano, enormno mogu povećati rizik od nastanka raka kože. Posebno su ugrožena djeca i mladi do 15 godina. Ako putujete u tropske krajeve, imajte na umu slijedeće: što je vaša destinacija bliža ekvatoru, to je sunčevo zračenje intenzivnije, a time i opasnije. Reflektirajuće površine poput vode ili pijeska mogu višestruko povećati jačinu zračenja. Stoga je najbolja trostruka zaštita:
 - upotrebljavajte proizvode za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom, namažite se već sat vremena prije izlaganja suncu i redovito obnavljajte kremu
 - nikad se nemojte sunčati predugo i nipošto oko podneva
 - posebno izložene dijelove tijela (glavu, ruke i ramena) zaštitite prikladnom odjećom, a kod male djece, obratite pozornost da imaju kapicu, duge rukave i nogavice i visoki zaštitni faktor!
- Pazite što pijete na putu - najbolje je konzumirati vodu iz originalno zatvorenih boca, ili druga "flaširana" pića. Alkoholna pića konzumirajte umjereno – oprez zbog dehidracije, pogotovo u vrućoj klimi

- **Budite oprezni s hranom koju konzumirate na putu**

- Pazite na spolno prenosive bolesti – primjena latex prezervativa (kondoma) znatno smanjuje rizik od spolno prenosivih bolesti i učinkovita je mjera osobne zaštite (najbolje je da ih ponesete sa sobom jer možda nisu dostupni u zemlji u koju putujete, a i kvaliteta im se može razlikovati)

- **Raspitajte se o dostupnosti medicinske službe u zemlji u koju putujete**

- Informirajte se o lokalnim običajima zemlje u koju putujete

Zbog klimatskih i drugih osobitosti zemlje u koju putujete, a i zbog naravi samog puta, tamo postoji povećana opasnost od nekih zaraznih bolesti. To su:

- a) skupina crijevnih zaraznih bolesti
- b) bolesti koje su posljedica dodira s životinjama i

Međunarodna potvrda o cijepljenju

Prema propisima Svjetske zdravstvene organizacije, za putovanja u pojedine zemlje putnik je dužan cijepiti se i pribaviti odgovarajući dokaz o tome ("**narančasta**" **knjižica cijepljenja**)

Što se treba naći u putnoj ljekarni

- Za osobne potrebe uzmite dovoljne količine propisanih Vam lijekova!
- Antiseptični sprej za dezinfekciju rana
- Materijal za previjanje flaster, sterilne komprese, elastični zavoj, leukoplast
- Lijek protiv bolova/vrućice poput paracetamola
- Prašak s elektrolitima za nadoknadu izgubljenih minerala u slučaju proljeva
- Sredstvo koje ublažuje tegobe nakon uboda insekata
- Lijekove koje Vam preporuči liječnik, ovisno o zemlji u koju putujete

Mjere opreza pri povratku

Radi vlastite sigurnosti i sigurnosti Vaše obitelji, a i cijele zemlje potrebno je, a i zakonom obavezno, javiti se po povratku u zemlju na kontrolni zdravstveni pregled kod nadležnog epidemiologa bez obzira je li Vam na granici uručen pismeni poziv (rješenje) ili ne.

Povišena tjelesna temperatura nakon povratka (čak 3 mjeseca do godine dana nakon povratka) iz područja endemičnih za malariju (zemlje tropskog i suptropskog područja) predstavlja hitno i ozbiljno stanje i neophodno je odmah potražiti liječničku pomoć.