

## Zika virusna infekcija

U svijetu je nedavno zabilježena epidemija Zika virusne bolesti većih razmjera.

Simptomi bolesti (povišena temperatura, osip, bolovi u zglobovima i konjunktivitis – crvenilo očiju) najčešće prolaze spontano u roku 2–7 dana, bez težih posljedica. U rizičnim skupinama kao što su **trudnice** i osobe s **teškim kroničnim bolestima** moguće su komplikacije Zika bolesti.

Stoga se prije putovanja trudnicama i osobama koje planiraju skorbu trudnoću, kao i osobama s teškim kroničnim bolestima, preporuča savjetovanje s liječnikom o mogućim rizicima i potrebnim mjerama opreza.

## Ako ste trudnica ili planirate skorbu trudnoću

- ▶ **Odgodite putovanje** u područje aktivnog prijenosa Zika virusa ako ste trudni.
- ▶ **Odgodite planiranu trudnoću\***:
  - tijekom Vašeg ili partnerovog boravka u rizičnom području,
  - najmanje dva mjeseca po Vašem ili partnerovom povratku ako tijekom boravka nijedno nije imalo simptome Zika bolesti,
  - najmanje dva mjeseca od potvrđene Zika bolesti kod Vas odnosno najmanje 6 mjeseci od potvrđene Zika bolesti kod partnera.
- ▶ **Ako ste trudnica**, čak i ako nemate nikakve simptome, **po povratku obavezno posjetite svog ginekologa**, recite gdje ste i kada putovali, zbog odgovarajućeg praćenja Vaše trudnoće.
- ▶ Koristite kondom prilikom spolnog odnosa **do kraja trudnoće**.



\* sukladno objavljenim naputcima koji se revidiraju prema novim spoznajama na <http://www.hzjz.hr>

## Osobne mjere zaštite



Nosite odgovarajuću odjeću i obuću



Koristite zaštitne mreže na krevetima



Koristite repelente

## Nakon povratka iz tropskih područja

- ▶ **Ako se razbolite unutar tri tjedna**, svojem liječniku obavezno napomenite **gdje i kada ste putovali**, te **kada ste se razboljeli**.
- ▶ Kod osoba koje razviju simptome Zika bolesti, malarije itd. potrebno je provoditi **mjere zaštite od uboda komaraca** (zaštitne mreže za krevete, prozore i vrata).
- ▶ Dobrovoljno darivanje krvi se po povratku odgađa na određeno vrijeme.



Detaljnije informacije možete dobiti na [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr) i [epidemiologija@hzjz.hr](mailto:epidemiologija@hzjz.hr) te kod svog teritorijalno nadležnog epidemiologa.



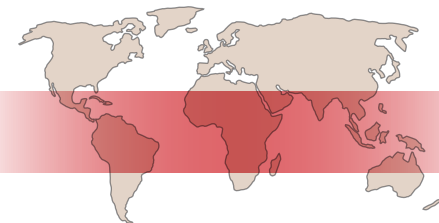
www.hzjz.hr

## Pet pravila za sigurnije putovanje u tropska područja



## TIJEKOM PUTOVANJA ZAŠTITITE SE OD KOMARACA

U mnogim tropskim i suptropskim zemljama **komarci mogu prenijeti uzročnike zaraznih bolesti** kao što su malarija, žuta groznica, denga, chikungunya, Zika i groznica Zapadnog Nila.



Ako slijedite pet pravila možete smanjiti vjerojatnost zaraze

1



## Informirajte se prije putovanja

### Upoznajte se s mogućim opasnostima od zaraznih bolesti i načinima zaštite prije odlaska na put.

Komarci mogu prenijeti uzročnike raznih zaraznih bolesti. Neke su blage, a neke mogu imati ozbiljne, pa čak i smrtonosne posljedice (npr. žuta groznica i malarija). Za neke postoji cjepivo, a za neke se preventivno uzimaju lijekovi.

U brojnim tropskim i subtropskim područjima postoje različite bolesti koje prenose komarci: malarija, žuta groznica, denga, chikungunya, Zika virusna bolest i groznica Zapadnog Nila.

**Savjetovati se** možete sa specijalistom epidemiologije zavoda za javno zdravstvo ili sa svojim liječnikom, **barem mjesec dana** prije odlaska na planirano putovanje, da biste se stigli cijepiti (npr. protiv žute groznice) ako je potrebno i nabaviti lijekove za sprječavanje malarije.

2



## Koristite repelente

Primijenite repelente (sredstva koja odbijaju komarce) za tropska područja, npr. na bazi DEET-a 30-50% ili *icardina*, na kožu nepokrivenih dijelova tijela, izbjegavajući sluznice (oči, nos, usta), danju i noću, u zatvorenim i otvorenim prostorima. Koristite ih strogo **prema uputi na proizvodu**.

### Zapamtite:

- ▶ repelent trebate primijeniti **dovoljno često** ovisno o znojenju i izloženosti vodi (nakon kupanja, plivanja),
- ▶ primijenite ga **poslije** preparata sa zaštitnim UV faktorom (SPF 30-50) kada se koriste istovremeno,
- ▶ repelent na bazi DEET-a ili *icardina* ne koristite kod djece mlađe od 2 mjeseca,
- ▶ kod trudnica, dojilja i djece starije od 2 mjeseca koristite repelente na bazi DEET-a ili *icardina*,
- ▶ ponesite zalihu repelenata zbog moguće nestašice.

3

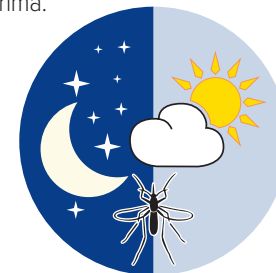


## Nosite prikladnu odjeću i obuću tijekom putovanja

Odjeća neka bude **svijetla, dugih rukava i nogavica**, a kad god je moguće nosite čarape i obuću tako da bude pokrivena što veća površina tijela. Odjeću je poželjno impregnirati insekticidnim sredstvom, strogo prema uputi na proizvodu.

Imajte na umu da **komarci bodu danju i noću**, na otvorenim i u zatvorenim prostorima.

Komarci koji prenose uzročnika Zika, denga i chikungunya infekcije najaktivniji su danju i u sumrak, a komarci koji prenose malariju najaktivniji su predvečer i noću.



4

## Koristite zaštitne mreže ili se odmarajte u klimatiziranim prostorima

Tijekom putovanja, spavajte i odmarajte se u **klimatiziranim** prostorima ili prostorijama sa **zaštitnim mrežama** na prozorima i vratima.

Ako spavate na otvorenom ili u prostorijama nezaštićenima od komaraca, obavezno spavajte pod **zaštitnom mrežom za spavanje**, impregniranom insekticidima.



5

## Ako se razbolite, zatražite medicinsku pomoć



Ako tijekom putovanja dobijete povišenu temperaturu (38°C i više) ili neke druge simptome, **zatražite medicinsku pomoć**. Malarija i druge tropske bolesti mogu biti ozbiljne i treba ih odmah početi liječiti.