

# **Postaw na bezpieczny wypoczynek – zadbaj o zdrowie swoje i najbliższych!**

## **BEZPIECZNE PODRÓŻE**

Masz zaplanowany urlop lub wakacyjny wyjazd? Marzysz o beztróskim odpoczynku w słonecznych krajach? Pomyśl o zdrowiu – zwłaszcza przed wycieczką w rejony tropikalne bądź do krajów, w których warunki sanitarne odbiegają od europejskich standardów.

Nie pozwól, aby niespodziewana choroba i nieprzyjemne dolegliwości popsuły Twój wyjazd.

Pamiętaj, że optymalny czas na konsultację specjalistyczną do lekarza medycyny podróży to od 6 do 8 tygodni przed wyjazdem.

**Warto skorzystać z konsultacji u specjalisty.**

Podczas konsultacji lekarz medycyny podróży dostosuje odpowiednie szczepienia, uwzględniając m.in.:

- stan Twojego zdrowia,
- trasę podróży,
- charakter wyjazdu,
- styl podróżowania,
- bieżącą sytuację epidemiologiczną na świecie,
- dotychczasowy stan uodpornienia.

Lekarz udzieli Ci dodatkowo wielu cennych rad profilaktycznych pozwalających w pełnym zdrowiu cieszyć się wypoczynkiem.

**NAJWAŻNIEJSZE SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE  
I ZALECANE DLA PODRÓŻUJĄCYCH**

Choroby związane z podróżami	Główne drogi zakażenia	Schemat szczepienia przed wyjazdem	Czas utrzymania się odporności u dorosłych
<b>Tężec</b>	Kontakt zranionej skóry z zakażoną ziemią	1 dawka domięśniowo (przypominająca)*	10 lat
<b>Błonica</b>	Bezpośredni kontakt z osobą zakażoną, w tym drogą kropelkową		
<b>Pollomyelitis (choroba Heinego - Medina)</b>	Bezpośredni kontakt z osobą zakażoną Picie zakażonej wody i spożycie zakażonej żywności	1 dawka domięśniowo (przypominająca przed wyjazdem)	co najmniej 10 lat
<b>Dur brzuszny</b>	Bezpośredni kontakt z osobą zakażoną Picie zakażonej wody i spożycie zakażonej żywności	1 dawka domięśniowo przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem	3 lata
<b>Wirusowe zapalenie wątroby typu A</b>	Bezpośredni kontakt z osobą zakażoną Picie zakażonej wody i spożycie zakażonej żywności	1 dawka domięśniowo przed wyjazdem + dawka uzupełniająca po 6-12 miesiącach	odporność wieloletnia
<b>Wirusowe zapalenie wątroby typu B</b>	Kontakt z zakażoną krwią, wydaliniami i wydzielinami osób chorych, zakażonymi igłami do iniekcji i innym zakażonym sprzętem medycznym, kontakty seksualne z osobami zakażonymi	3 dawki domięśniowo: 0/1/6 miesiąc, przynajmniej 2 dawki podane 2 tygodnie przed wyjazdem	odporność wieloletnia
<b>Żółta febra (żółta gorączka)</b>	Ukłucie komara	1 dawka podskórnie przynajmniej 10 dni przed wyjazdem	do końca życia
<b>Wścieklizna (profilaktyka przedekspozycyjna)</b>	Bezpośredni kontakt śliny chorego zwierzęcia z uszkodzoną skórą lub śluzówkami	3 dawki domięśniowo: 0/7/28 (lub 21) dzień, podane przed wyjazdem + dawka uzupełniająca po 1 roku	co najmniej 5 lat
<b>Zakażenia meningokokowe</b>	Bezpośredni kontakt z osobą zakażoną, w tym drogą kropelkową	1 dawka domięśniowo przynajmniej 2 tygodnie przed wyjazdem	zależnie od rodzaju zastosowanej szczepionki
<b>Cholera</b>	Picie zakażonej wody i spożycie zakażonej żywności	2 dawki doustnie: 0/7 dzień, podane przynajmniej 1 tydzień przed wyjazdem	2 lata
<b>Kleszczowe zapalenie mózgu</b>	Ukłucie przez kleszcza	3 dawki domięśniowo: 0/1-3 miesiąc/ 5-12 miesiąc	3 – 5 lat
<b>Japońskie zapalenie mózgu</b>	Ukłucie komara	2 dawki domięśniowo: 0/28 dzień + dawka przypominająca po 12-24 miesiącach	na co najmniej 10 lat

\*dawka przypominająca po 10 latach od poprzedniego szczepienia.

Obecnie jedynym obowiązkowym szczepieniem wymaganym od podróżnych na podstawie Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych jest szczepienie przeciwko żółtej gorączce (żółtej febrze) wymagane przy wjeździe do części krajów: Afryki, Ameryki Południowej oraz Azji Wschodniej oraz szczepienie przeciw zakażeniom meningokokowym do Arabii Saudyjskiej.

Pytania z zakresu wyżej wymienionej tematyki proszę kierować do Pani Wiesławy Chrzanowskiej pod nr tel. 48 3864123.

## BEZPIECZNE OPALANIE

### Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu:

- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu,
- Noś nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem,
- Unikaj wysiłku w pełnym słońcu,
- Chron się w cieniu w godzinach południowych,
- Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.

Pamiętaj: efektami zbyt długiego przebywania na słońcu i nieodpowiedniego przygotowania skóry do opalania są:

- Oparzenia słoneczne,
- Szybsze starzenie się skóry,
- Zwiększenie liczby zmian barwnikowych,
- Wzrost ryzyka zachorowania na czerniaka i nowotwór skóry.

## BEZPIECZNE KĄPIELE

### Zasady bezpieczeństwa nad wodą:

- Nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających,
- Nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu – może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności,
- Do wody wchodzimy tylko w miejscach oznakowanych, gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik,
- Gdy przy kąpielisku strzeżonym widzimy czerwoną flagę lub nie jest wywieszona żadna flaga - kąpiel jest zabroniona,
- Po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarz,
- Nie skaczmy do wody na "główkę", tym bardziej jeśli nie znamy głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa,
- Rodzice powinni zawsze czuwać nad kąpiącym się dzieckiem.

### Zachowanie ostrożności i zdrowy rozsądek to podstawa bezpieczeństwa!

Przestrzeganie wyżej wymienionych zasad znacząco wpłynie na nasze bezpieczeństwo i wypoczynek. Wrócimy po wakacjach zdrowi, szczęśliwi, ładnie opaleni i ze wspaniałymi wspomnieniami, pełni optymizmu, gotowi do podejmowania nowych wyzwań i kolejnych zadań.

**Wszystkim przebywającym na urlopie życzymy udanego i bezpiecznego wypoczynku!**