

ZAŠČITA ZDRAVJA NA POTOVANJU – SPLOŠNE INFORMACIJE ZA POTNIKE

Na potovanju smo izpostavljeni številnim nevarnostim. Naše zdravje ogrožajo mnoge nalezljive bolezni ter težave, ki so povezane s slabšimi higienskimi razmerami, slabo preskrbo s pitno vodo, slabšo varnostjo v prometu ter drugačnimi klimatskimi in družbenimi razmerami. Ob tem se na potovanju pogosto srečujemo tudi s slabše razvito in težje dostopno zdravstveno službo. Zaščita zdravja na potovanju je zato toliko pomembnejša in je odvisna predvsem od našega obnašanja in upoštevanja osnovnih preventivnih ukrepov.

Najpogostejše težave na potovanju predstavljajo potovalna driska, okužbe zgornjih dihal, okužbe kože, spolno prenosljive bolezni, bolezni, ki jih prenašajo komarji in drugi insekti, ugrizi in piki živali, poškodbe, višinska bolezen, potovalna slabost, utrujenost zaradi časovne razlike (jet lag), sončne opekline in številne druge.

Potovalna driska je najpogostejša zdravstvena težava potnikov, ki se pojavi na samem potovanju ali kmalu po vrnitvi domov. Bolezen je posledica okužbe z različnimi mikroorganizmi ali zastrupitve z njihovimi presnovki. Okužimo se s hrano in pijačo ali pa povzročitelje bolezni prenesemo v telo preko onesnaženih rok. Običajno je driska blaga in mine sama od sebe v nekaj dneh. Če jo spremlja povišana telesna temperatura ali pa je blatu primešana kri, je potrebna zdravniška pomoč. Potovalna driska je lahko še posebej nevarna za dojenčke in majhne otroke, za nosečnice, za starejše osebe in bolnike z zmanjšano odpornostjo, pri katerih lahko bolezen privede do nevarne izsušitve organizma (dehidracije). V primeru potovalne driske poskrbimo za ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin in elektrolitov. Najbolj primerna je uporaba že pripravljenih rehidracijskih praškov in raztopin, lahko pa oralno rehidracijsko tekočino pripravimo tudi sami. V liter prekuhane vode vmešate 4 žličke sladkorja ter polovico žličke soli ter dodate sok pomaranče. V težjih primerih lahko za zdravljenje potovalne driske uporabljamo tudi zdravila, ki zmanjšajo gibanje črevesja ali izgubljanje vode v črevo, in določene antibiotike.

Tveganje za pojav potovalne driske zmanjšamo z upoštevanjem splošnih higienskih ukrepov ter skrbno izbiro hrane in pijače. Najvarnejše je uživanje sveže pripravljene in dobro termično obdelane hrane. Varno je tudi uživanje suhe hrane (krekerji, kruh) ter sadja, ki ga lahko olupimo s čistim nožem in čistimi rokami. Upoštevajmo pravilo: »*Skuhaj, speci, olup ali ne jej!*«. Veliko nevarnost predstavljajo jedi, ki niso toplotno obdelane, npr. sladice, omake, prelive, hladni narezki, solate, surova zelenjava, jajčne jedi, sladoledi, morski sadeži. Tudi mleko in mlečni izdelki spadajo med tvegana živila. Na potovanju v krajih, kjer ni na voljo neoporečna pitna voda iz vodovodnega sistema, vedno uživamo ustekleničeno vodo in ustekleničene napitke. Varna sta tudi kava in čaj, saj se pripravita iz prevrete vode. Če vodo prekuhavate, mora vreti vsaj 1 minuto, na višjih nadmorskih višinah pa vsaj 3 minute. Izogibajte se pitju pijač z ledom, ki je lahko narejen iz oporečne vode, ali sadnim sokovom, razredčenim z vodo.

Izjemno pomembna je skrb za ustrezno **higieno rok**. Roke si čim pogosteje temeljito umijemo z milom in čisto vodo, zagotovo pa pred jedjo in po vsaki uporabi stranišča. V kolikor čista voda ni dosegljiva, svetujemo uporabo mokrih higienskih robčkov oz. alkoholnih razkužil za roke.

Pogosta težava, povezana s potovanji, je tudi **potovalna slabost**, ki je posledica neusklajenosti med dejanskimi in zaznanimi premiki telesa. Slabost spremlja bledica obraza, hladen znoj, lahko tudi bruhanje. Z zmanjšanjem premikanja glave in omejitvijo vidnih dražljajev lahko poskušamo težave preprečiti ali odpraviti (zaprte oči, usmerjenost pogleda v horizont). Težave lahko preprečimo tudi z zdravili proti potovalni slabosti, ki jih je potrebno uporabiti 1 uro pred izpostavitvijo prevoznemu sredstvu.

Bolezni, ki jih prenašajo komarji in drug mrčes, so številne in pogoste. Potniki lahko zbolijo za malarijo, dengo, rumeno mrzlico, japonskim encefalitisom, čikungunjo in ostalimi vektorskimi obolenji. Različni insekti so aktivni v različnih delih dneva, večina pa zjutraj in v večernih urah. Pred nekaterimi vektorskimi obolenji se lahko zaščitimo s preventivnim cepljenjem (rumena mrzlica, japonski encefalitis, denga, čikungunja) ali s preventivnim jemanjem zdravil (malarija), sicer pa se moramo vedno dobro zaščititi pred piki mrčesa. Zavarujemo se z uporabo oblačil, ki zakrijejo večji del kože, uporabljamo insekticide za uničevanje insektov v zaprtih prostorih, preprečujemo dostop mrčesa v bivalne prostore z zaščitnimi mrežami, spimo pod spalnimi mrežami, zelo pomembna pa je tudi uporaba razpršil proti komarjem (repelentov). Repelente nanesimo na izpostavljene dele kože, lahko pa tudi na oblačila in ponavljamo nanos na vsakih nekaj ur. Pri tem pazimo, da jih ne zanesemo v usta, oči in na rane. Repelente lahko varno uporabljamo tudi pri nosečnicah in majhnih otrocih. Svetujemo uporabo repelentov, ki vsebujejo 30-50% DEET ali 20% (p)ikaridin.

Povzročitelji nekaterih tropskih bolezni se prenašajo na človeka tudi preko kože ob stiku s stoječo vodo, zato na endemskih območjih ne priporočamo kopanja v jezerih in počasnih rekah. Pri hoji po peščenih plažah svetujemo uporabo natikačev.

Nevarnost poškodb in prometnih nesreč zmanjšamo z izogibanjem nočnim vožnjam, uporabo varnostnih pasov in zaščitnih čelad. Posebno previdnost namenimo varni uporabi bazenov in nevarnostim kopanja v morju zaradi morskih tokov in valov.

Na potovanju je potrebno poskrbeti tudi za ustrezno zaščito pred spolno prenosljivimi okužbami.

Ne pozabimo tudi na ustrezno zaščito pred soncem z visokim SPF faktorjem (30 in več) ter poskrbimo za dnevni vnos zadostnih količin tekočin (minimalno 2 litra vode na dan; pri dvigu zunanje temperature za 10°C dodaten 1 liter).

V primeru opraskanine ali ugriza živali (psi, mačke, opice, drugi sesalci in netopirji) obstaja tveganje prenosa smrtno nevarne stekline. Tveganje obstaja v večjem delu sveta, še posebej v Aziji, Afriki in nekaterih državah Vzhodne Evrope. Netopirji predstavljajo tveganje za prenos stekline kjerkoli na svetu. V primeru ugriza je potrebno rano takoj umiti z milnico in jo nato vsaj 15 minut izpirati pod čisto tekočo vodo. Po umivanju na rano nanesimo jod za rane (npr. v obliki jodiranega povidona), jo pokrijemo s sterilno gazo in povijemo s povojem. Čim hitreje, najpozneje pa v 24 urah po ugrizu ali opraskanini, je obvezno obiskati zdravstveno službo, kjer se bodo odločili za morebitno zaščito s cepljenjem, ki sestoji iz več odmerkov in ga je običajno potrebno nadaljevati tudi doma. Po vrnitvi domov priporočamo obisk v antirabični ambulanti na OE NIJZ. Preventivno cepljenje je priporočljivo za potnike, ki imajo zaradi aktivnosti na potovanju večjo možnost za ugrize in okužbo s steklino.

Več informacij o tveganjih na potovanju, posameznih obolenjih in preventivnih ukrepih je dostopnih na spletni strani Sekcije za preventivno medicino Slovenskega zdravniškega društva »Zdravi na pot in nazaj«: <http://www.zdravinapot.si>

POTOVALNA LEKARNA

Potovalna lekarna je obvezni del prtljage vsakega potnika. Vsebina te lekarne mora biti prilagojena osebnim potrebam posameznika in njegovemu zdravstvenemu stanju. Priporočljivo si je tudi urediti dodatno zdravstveno zavarovanje za potovanje v tujino.

Osnovna vsebina:

- zdravstvena izkaznica oziroma kartica,
- ustrezno potrdilo o zdravstvenem zavarovanju in cepljenju (če je to potrebno),
- rehidracijski prašek za pripravo rehidracijske raztopine (za nadomeščanje izgubljenih mineralov in preprečevanje izsušenosti ob driski ali bruhanju),
- probiotične tablete ali kapsule za lajšanje driske,
- sredstva za lajšanje zaprtja,
- tablete proti povišani telesni temperaturi in bolečinam (na področju, kjer je možna okužba s katero od hemoragičnih mrzlic, se odsvetujejo pripravki na osnovi acetilsalicilne kisline),
- termometer za merjenje telesne temperature,
- obliži, povoji, gaze, sterilna obveza za rane, elastični povoj, škarjice,
- razkužilo (alkoholni ali razkužilni robčki),
- repelent in sredstva za zaščito pred piki insektov,
- zaščitna krema in ostali pripomočki za zaščito pred soncem.

Dodatna vsebina mora biti prilagojena posamezniku, destinaciji in načinu potovanja, zato jo vsak oblikuje glede na lastne potrebe:

- zdravila, ki jih je predpisal ali svetoval osebni zdravnik in jih jemljete redno,
- tablete za zaščito pred malarijo (antimalariki), če potujete na območje z visokim tveganjem za malarijo,
- tablete proti potovalni slabosti,
- zdravilo proti alergiji (antihistaminiki) za osebe z alergijo,
- sredstvo za kondicioniranje vode oz. pripravo varne vode za pitje (kuhalnik za vodo, tablete za čiščenje vode...) za primere, če varna embalirana voda ne bo na voljo.

Na kaj moramo pomisliti, če jemljemo predpisana zdravila?

Najprej se posvetujte z zdravnikom, ali je načrtovano potovanje za vas primerno. Če uporabljate zdravila, ki jih je potrebno na cilju prijaviti carini ali če ste sladkorni bolnik in imate s seboj igle in brizge, prosite lečečega zdravnika za pisno potrdilo (v mednarodnem jeziku), sicer lahko pride do neprijetnih zapletov.

Kje naj shranimo zdravila, ki smo jih vzeli s seboj na potovanje?

Zdravila shranite na enem mestu, najbolje v toplotno izolirani torbici in na varnem pred otroci. Bodite pozorni na posebne pogoje transporta na letališčih ali na mejnih prehodih. Preden si pripravite torbico z zdravili, preverite datum njihove uporabe. Zdravila naj ostanejo v originalni embalaži, skupaj z navodilom za uporabo. Če je le mogoče, naj bodo shranjena pri temperaturi, ki ni višja od sobne (25 °C). Pozorni bodite tudi na shranjevanje tistih zdravil, ki zahtevajo posebne pogoje shranjevanja. Zaščitena naj bodo pred svetlobo in vlago.