

Годишњи одмори и ризици по здравље

Годишњи одмор је најлепши период у току године сваког радно активног човека. Планирање и организација путовања су најважнији сегмент сваког путовања, а нарочито ако путујете са децом. Ретко размишљамо о ризицима од заразних болести које се могу добити било током путовања или боравка на жељеном одредишту. Епидемиолошка ситуација, односно, ризик за обољевање од заразних болести, је различита не само између држава, већ и у различитим регионима исте државе. Сем тога, епидемиолошка ситуација је променљива. Уколико се планира путовање, а посебно у неку од прекоокеанских земаља, битно је имати на уму да свако путовање и боравак на новом одредишту носи нове ризике од заразних болести. Савети који вам могу помоћи:

ПРОВЕРИТЕ ДЕСТИНАЦИЈУ

Већину информација данас добијамо преко интернета. Кад претражујете дестинацију и проверавате информације о смештају, исхрани, туристичким атракцијама, обавезно погледајте и ризике од болести које можете добити током боравка на датом одредишту. О ризицима и мерама превенције се можете информисати и у вашој туристичкој агенцији. Туристичка дестинација треба да испуњава услове који омогућавају остваривање ваших потреба. Нпр. уколико путујете са бебом или малим дететом, препоручује се да до изабране дестинације стигнете брзо и лако, да ваше изабрано одредиште садржи најмање лекарску амбуланту, апотеку, продавницу робе широке потрошње, итд..

ПОСЕТИТЕ СВОГ ЛЕКАРА

Ово се посебно односи на децу и старије особе као и на болеснике који болују од хроничних болести за које је неопходно стално узимање терапије. Лекар ће по потреби извршити преглед и дати савет у вези терапије и лекова које је потребно понети на пут. Лекар ће извршити лекарски преглед и увид у вакцине које сте Ви или Ваше дете до сада примили. На пут обавезно понесите вашу здравствену књижицу, медицинску документацију, као и картон о извршеним вакцинацијама као и полису здравственог осигурања. Вашој најближој родбини дајте план путовања са одредиштима и оставите им Ваше телефоне уз упутства како Вас могу контактирати у тој земљи. Понети са собом све лекове које иначе користите. Како су неки од лекова можда чак и забрањени у држави у коју путујете, узмите од лекара потврду да су вам неопходни и да их носите за личну употребу.

Уколико дуже остајете у некој земљи потребно је да се посаветујете са лекарима епидемиолозима у Амбуланти за вакцинацију у међународном саобраћају (Институт за јавно здравље Србије, тел. 011/2684-566, лок 132), јер је за неке земље потребна додатна вакцинација (против жуте грознице, трбушног тифуса, хепатитиса А, менингококног менингитиса) или хемиопротекса (то се односи првенствено на лекове који се дају у превенцији маларије у маларичним подручјима одређених земаља). Оптимално је да се јавите минимум месец дана раније, а најмање две недеље пре пута, да би имали довољно времена за давање свих потребних вакцина и отпочињање превентивне антимаљаријске профилаксе, уколико је то потребно.

Неопходно је епидемиолога упознати не само са крајњом дестинацијом до које се путује већ и о регији у којој ће се боравити, као и о томе у које државе се још борави у транзиту, колико дуго се планира останак, какви се услови смештаја очекују, као и о тренутном здравственом стању, лековима који се користе итд. Пре доласка код епидемиолога, потребно је пронаћи и понети стару здравствену књижицу или лични картон о имунизацијама. Ако немате никакву документацију о примљеним вакцинама, од надлежног лекара Дома здравља узети потврду о примљеним рутинским вакцинама током детињства (ММР, ДТП, полио вакцина) и у одраслом добу (вакцине против тетануса, грипа и сл.).

Током путовања и боравка се саветује:

-Опрез при конзумирању воде

На путовањима се препоручује употреба флаширане вода за пиће (евентуално се бебама може прокувавати вода из водовода у трајању од 10 минута, а након тога је брзо охладити). Избегавати воду са локалних чесми, извора и фонтана.

-Опрез при конзумирању и хране

Пре почетка путовања припремити путну торбу са најпотребнијим стварима (сува храна за пут, вода или незаслађен чај, влажне марамнице, путна апотека). Бар сат времена пре поласка на пут не би требало јести, водећи рачуна да последњи оброк не буде обиман, а храна да не буде јако масна и зачињена. Паузе у путу правити на сваких 2-3 сата. Уколико се ради о дужем путовању, препоручује се да дете првих сат времена возње ништа не једе, а после давати мање количине суве хране (кифла, суви кекс, тост) и евентуално воће (банане). Не давати пржену, масну, слатку храну и производе од млека и млечних производа. Обавезно, у краћим интервалима, детету треба давати мање количине негазиране воде или незаслађених чајева. Када су у питању одрасли, за кратка путовања током лета, а

посебно током времена са екстремно високим температурама, не треба планирати припрему оброка. Међутим, за дужа путовања је најбезбеднија храна коју сами припремите и брижљиво упакујете. Пожељно је на пут понети сув кекс или слане кифле, свеже (јабукe или тврђе брескве), језграсто (орах, лешник или бадем) и суво (нпр. грожђице) воће или сендвич, који не сме имати у себи лако кварљиве састојке (јаја, мајонез, павлака). Током путовања избегавајте готова јела и „fast-food“ храну, коју ћете купити на некој од успутних станица. Храну спакујте у пластифициране термос-торбе у коју ћете ставити патроне из фрижидера (или још боље - мини фрижидеру), у што хладнијем делу аутомобила, аутобуса или воза. У путу и током боравка на одредишту обавезно је прање руку водом и сапуном пре обедовања, конзумирање само добро скуване хране и темељно опраног воћа и поврћа, а избегавање хране и сладоледа купљених код уличних продаваца, као и млека и млечних производа, ако нисте сигурни да је млеко пастеризовано.

- **Заштита од уједа инсеката који преносе различите заразне болести** (нпр маларија) коришћењем репелената, ношењем одеће са дугим рукавима и ногавицама док сте напољу, спавање у креветима прекривеним заштитним мрежама импрегнираним перметрином, избегавање боравка у спољашњој средини у доба дана кад је активност инсеката највећа (сумрак и зора), коришћење репелената у просторијама.

- **Избегавање контаката са дивљим, али и домаћим животињама**, а ако до уједа ипак дође рану одмах обилно испрати водом и сапуном, и јавити се најближем лекару.

- **Избегавање свих врсте повреда**, пре свега оних у возњи (кад год је могуће изнајмити локалног возача – такси, а ако је то немогуће онда не конзумирати алкохол пре возње, користити обавезно сигурносни појас у колима и кациге на моторциклима, избегавати возњу ноћу).

- **избегавање ризичних сексуалних контаката** (обавезна употреба кондома ако ипак одлучите да ступите у сексуалне односе). Не саветује се тетовирање у студијима где нисте сигурни да се користи прибор за једнократну употребу.

- **немојте ходати боси**, посебно на плажама и по травнатим теренима и спроводите појачану хигијену ногу у циљу заштите од паразитарних и гљивичних обољења.

По повратку са пута – уколико сте били у подручју где има маларије, наставите са коришћењем антималаријске профилаксе још четири недеље. У случају појаве симптома маларије (грозница, језа, дрхтавица, малаксалост, главобоља, болови у мишићима..) обавестите надлежног лекара о томе где сте путовали и које лекове сте користили у хемиопрофилакти.

ПРИРУЧНА АПОТЕКА

Када кренете на летовање, посебно са децом/бебом, у коферу би требало да имате и приручну апотеку. Осим лекова које свакодневно узимате, обезбедите и материјал за прву помоћ код повреда, као и лекове који ће вам помоћи у случају појаве високе телесне температуре, болова, стомачних проблема, прехладе, алергије или опекотина од сунца. Чим стигнете на жељено одредиште, лекове би требало склонити на тамно и хладно место, што даље од сунца. Препоручује се да приручна апотека садржи:

- Таблете против повраћања
- Лекове за "обарање" телесне температуре -антипиретици
- Лекове против алергија (на летовању нису ретке алергије на сунце, уједе инсеката или храну).
- Капи за нос.
- Код дијареје (пролива) корисна су средства за надокнаду течности, а такође треба понети неки пробиотик.
- Антибиотик не треба самостално "укључивати". Требало би пре започињања терапије консултовати лекара, али је препоручљиво имати код себе неки сируп/таблете/капсуле антибиотика широког спектра. Понети и антибиотску крем/маст за примену на кожи.
- Против опекотина од великог значаја је понети крем/млеко са високим фактором заштите од сунца. Заштитне креме је потребно нанети 15 минута пре излагања сунчевим зрацима, а у периоду од 11 – 17х треба избегавати боравак на сунцу.
- Капи за очи (боравак на песку и често трљање ока, што је честа појава поготово код деце, могу узроковати коњуктивитис, због чега антибиотске капи за очи могу помоћи). Обавезно се треба придржавати упутства за лек.
- Стерилна газа и ханзапласт заузимају мало места, а могу бити веома корисни.
- Антисептични раствор као што је повидон јод, 3% хидроген или 3% борна киселина су неходни за правилну обраду евентуалних посекотина или одеротина.
- Термометар.