



Sturova 1701/55, 14200 Praha 4, Czech Republic, Tel.: +420241723300, Fax: +420241723301, Mobil: +420604251543, info@on-internet.cz

## ZDRAVOTNÍ RADY A DOPORUČENÍ NA CESTY DO ZAHRANIČÍ

Při cestování do zahraničí je nutné dodržovat ve zvýšené míře základní hygienické návyky. Přesto se zahraniční návštěvníci neubrání cestovnímu průjmu. U téměř všech cizinců se po několika dnech pobytu vyskytnou bolesti žaludku a střevní potíže, které jsou vyvolané změnou mikroflóry v organismu a nikoli, jak se často návštěvníci domnívají, vlivem nějaké choroby. Dieta a klid pomohou toto období přestat bez větších problémů. V případě, že problémy neustávají, je nutno vyhledat lékařskou pomoc. Při návštěvě lékaře nebo hospitalizaci v zahraničí je nutné ošetření a léky hradit v hotovosti, ceny ve srovnání s ČR jsou většinou vyšší. Níže uvedená doporučení jsou pouze základní, pro podrobnější a aktuální informace o případném riziku a nebezpečí kontaktujte ambasádu nebo naši kancelář. Další informace naleznete v příslušné sekci dané země na našich internetových stránkách [www.matrixtravel.eu](http://www.matrixtravel.eu). Bližší informace naleznete také na [www.domuvezdravi.cz](http://www.domuvezdravi.cz).

### Zdravotní cestovní pojištění

Doporučujeme všem turistům zdravotní připojištění, které si mohou zakoupit v naší kanceláři (pojištění by mělo kryt i drahou záchrannou leteckou službu a pojišťovna by měla mít zástupce v dané destinaci). Výhodou je také mít u sebe kartičku s vyznačenou krevní skupinou a léky, které se užívají pravidelně, pokud trpíte chronickým onemocněním či alergií.



### Preventivní prohlídka u lékaře

Je vhodné asi měsíc před odjezdem navštívit praktického lékaře, zubaře, gynekologa (u žen), popřípadě lékaře zabývajícího se cestovní medicínou a očkováním. Je nutné vědět, zda zdravotní stav dovoluje podstoupit danou cestu. Dobré je také konzultovat preventivní opatření a povinná očkování (platí to především pro cesty do tropů a do oblastí se sníženými hygienickými podmínkami, dále pro děti, těhotné ženy, občany starší 60 let a chronicky nemocné). Praktický lékař by vám měl předepsat dostatek léků, které pravidelně užíváte. Vhodné je mít sebou Mezinárodní očkovací průkaz, a to i v případě, že cílová země očkování nevyžaduje. Také je praktické si vytvořit seznam léků, které pravidelně užíváte (i s názvy účinných látek).



### Povinné a doporučené očkování

Před výjezdem do zahraničí je nutno zkontrolovat platnost povinného očkování - vakcinace proti tetanu, dětské obrně a záškrtu. Dále je nutno zjistit si na hygienické stanici povinné očkování pro cílovou destinaci a konzultovat případné účinky s odborným lékařem. V současné době se vyžaduje povinné očkování pouze proti žluté zimnici, které platí pro centrální část Afriky a severní a střední část Jižní Ameriky (Bolívie, Botswana, Brazílie, Ekvádor, Uganda, Zimbabwe, Venezuela). Dále existuje doporučené očkování, v současnosti nejčastější proti virové hepatitidě A (celosvětový výskyt - vakcína Havrix, Avaxim), virové hepatitidě B (vyšší výskyt je v Jihovýchodní Asii, Africe, Severní Americe - vakcína Engerix B), břišnímu tyfu (zejména Jižní Asie, Jižní a Západní Afrika, Latinská Amerika - vakcína Typhim Vi a Typherix), meningokokové meningitidě (Subsaharská Afrika, Mongolsko, Tibet - vakcína Meningococcal A+C, Menjugate), vzteklině (Afrika, Jižní Amerika, Asie, Evropa - vakcína Rabipur, Imovax Rabies), japonské encefalitidě (Jihovýchodní Asie), choleře (Afrika, Asie - hlavně Indie, Jižní Amerika), klíšťové encefalitidě (zejména Evropa - vakcína FSME Immun, Encepur). Před postoupením někdy rizikové a i nákladné vakcinace konzultujte případná rizika jak s lékařem, ambasádou tak i s naší kancelář, kde vám přesně sdělíme, které oblasti navštívíte a zda-li vám hrozí nějaké riziko nákazy.

### Cestovní lékárnička

Obsah lékárničky je nutno přizpůsobit dle termínu pobytu, délky pobytu, navštívených oblastí, způsobu cestování, kvality ubytování a stravování. U všech léků si vždy pečlivě přečtete příbalový leták, kde je napsáno, jak správně s lékem zacházet a jak jej skladovat. Případná rizika konzultujte se svým lékařem.

### Obsah cestovní lékárničky

Níže je uveden základní obsah lékárničky nutný pro poskytnutí základní první pomoci či pro případ poranění - dezinfekční roztok - peroxid vodíku 3%, Septonex spray, Betadine, antiseptický zásyp N-Septonex, sterilní obvazy a čtverce, náplast odolná proti vodě, trojicípy šátek, elastické obinadlo, vlhčené antiseptické ubrousky. Léky na bolesti (protizánětlivé) a teplotu - Ibalgin, Acylpyrin, Ataralgin, Valetol, Paralen. Masti nebo spreje na záněty šlach a kloubů - Fastum gel, Yellon gel, Flector gel, Voltaren gel, Heparoid mast, octanová mast, Prontoket spray, Reparil Ice Spray. Léky na alergie - Zyrtec, Zodac, Analgin, Letizen, Reactine, Fenistil gel, Sanorin-Analgin, Livostin spray. Léky při průjmu a zažívacích obtížích - Endiaron, Carbo medicinalis, Smecta, Imodium, Santax S, Ercefuryl - na lékařský předpis, remineralizační roztok. Léky k ošetření očí - Ophtalmo-Septonex kapky i mast, Ophtal, pokud používáte kontaktní čočky, tak i roztok pro jejich uchování. Léky proti kinetóze - Kinedryl, Travel-Gum, Avioplant. Léky proti plísňovým onemocněním - Canesten krém nebo spray, Myco-Decidin Spray, Myfungar mast, Lamisil mast nebo spray, Aviril baby mast, Infadolan. Antacida proti překyselení žaludku - Gastrogel, Maalox, Rennie, Tums, Anacid. Léky pro ženy - antikoncepce, antimykotické vaginální globule Gyno-Pevaryl. Repelenty a insekticidní přípravky - Autan, OFF. Léky při spáleninách - Panthenol spray, mléko, gel. Prostředky k desinfekci vody - PHAR-X-AUQA, Sanosil, Aqua steril. Antibiotika, chemoterapeutika - na průjmy, močové infekce a infekce dýchacího traktu - pouze po konzultaci s lékařem. Antimalarika - lék nebo kombinace léků doporučená lékařem pro danou oblast. Léky, které se užívají trvale - pro kardiaky, diabetiky, astmatiky a alergiky. Ostatní - nůžky, pinzeta, teploměr, spinací špendlík, sterilní jehla a injekční stříkačka.



### Doprava

V letadle a na moři hrozí nejčastěji kinetóza. Prevencí je podání léků před cestou, lehká strava, dostatek tekutin, při vzletu a přistání letadel se doporučuje cucat bonbóny a hodně polykat. Proti trombotickým komplikacím se doporučuje mírný pohyb (v rámci možností). Vyrovnaní se s časovým posunem se zlepšuje při tělesné aktivitě.



## Stravování

Situace je rozdílná ve velkých městech a na venkově. Ve velkých městech naleznete vždy dobré a kvalitní restaurace s kontinentální kuchyní, v dobrých hotelech pak s vynikající mezinárodní kuchyní. Problém nastává na venkově, kde je problém sehnat kvalitní stravování nebo koupit nápoje. Proto se doporučuje přivést dostatečné zásoby z větších měst. Pro stravování je třeba si vybrat na pohled čistá místa. Nejobecnější pravidlo je, že kde jí mnoho lidí, tam bude strava chutná a relativně bezpečná. Časté dyspepsie nejčastěji vyvolané nezvyklou stravou se řeší antacidy. Doporučujeme dbát na základní hygienická pravidla. Pít pouze balenou vodu nebo alespoň převařenou (min. 20 minut), stravovat se v zařízeních od střední cenové úrovně výše a konzumovat pouze čerstvě připravené a tepelně upravené pokrmy. Je dobré se vyhýbat ovoci a zelenině, které se nedají oloupat nebo alespoň omýt tekoucí vodou. Dále mezi rizikové potraviny patří zmrzlina, led, nepasterizované mléko a studené pokrmy. Je zde riziko vzniku průjmů, parazitóz a alergií. Průjmy jsou nejčastěji způsobeny bakteriemi a viry, parazity jen výjimečně. Průměrná doba neléčeného průjmu je 4 dny. Vhodným léčením je dieta, kdy je nutno zamezit dehydrataci, tzn. je třeba vypít až 4 litry tekutin denně (minerálky, čaje, iontové nápoje), používat chemoterapeutika (Ercefuryl) či antibiotika (Nolicin, Ofloxin, Gyralock, Azitrox, Sumamed). Při všech cestách je nutné dbát na pitný režim, tj. pít často a hodně. Nezapomeňte si také sebou vzít čokoládu, müsli tyčinky, bonbóny apod.

## Slunění

Je nutno se vystavovat slunci postupně a chránit si hlavu a oči. Nezbytné je používat kvalitní opalovací krémy s UV filtrem. Délku pobytu na slunci je třeba přizpůsobit typu pleti a stavu opálení. Nezapomínejte ani na přípravky po opalování.

## Koupání

Především v Africe, Asii a Latinské Americe je třeba vyvarovat se mytí v přírodě, hrozí parazitární infekce s následným poškozením důležitých orgánů. Vhodná je také obuv na koupání. Před vstupem do moře, řeky nebo jezera se vždy informujte na případná hrozící rizika a nebezpečí.

## Zvířata

Při cestách v přírodě je vhodné používat repelenty, moskytiéry, správnou obuv a oblečení. Při styku se zvířaty hrozí zvýšené riziko nákazy vzteklinou (zvláště ve večerních hodinách). V nepřehledném terénu (mimo horské oblasti) je nutno mít na paměti možnost uštknutí jedovatými hady. Vždy se před cestou do konkrétní oblasti informujte na případná rizika.



## Malárie

Proti malárii neexistuje očkovací vakcína, mějte na paměti, že tato nemoc může být i smrtelná. Onemocnění se může projevit jak během pobytu, tak i po návratu. Vyšší riziko představuje dlouhodobý pobyt na venkově nebo v džungli. Riziko nákazy lze snížit používáním moskytiér, repelentů, insekticidů a vhodného oděvu. Důležitá je prevence, užívání léků se zahajuje 1-2 týdny před expozicí (v případě že se užívají 1x týdně), léky užívané každý den stačí brát 2 dny před odjezdem. Dále je nutno v léčbě pokračovat ještě 4 týdny po návratu. Výjimkou je Malarone, které stačí brát 7 dní po návratu. Při preventivním užívání je rozhodující oblast pobytu a termín pobytu. Ve větších městech a zalidněných oblastech je malárie téměř vymýcena, doporučená profylaxe platí pouze pro rizikové oblasti. Používaná antimalarika jsou Delagil, Lariam, Deoxymykoin, Paludrine, Malarone.

## AMS (akutní horská nevolnost)

Treking a vysokohorská turistika je fyzicky namáhavé dobrodružství ve vysoké nadmořské výšce, což může být velice náročné, krásy hor však za to stojí. Je zapotřebí dobrá fyzická kondice. Bez ohledu na délku pobytu musíte být fyzicky dobře připraveni. V sázce není pouze vaše cesta, ale i vaše zdraví.

Přibližně od výšky 2450 m se jedná o AMS zónu (Acute Mountain Sickness - AMS). Pamatujte si, že většina horských oblastí Asie a Jižní Ameriky spadá do AMS zóny. Při prvních příznacích - první stupeň - je zapotřebí osoby dostat okamžitě do nižší nadmořské výšky, vždy jde o sekundy, nečekejte ani na pomoc. Pro snížení rizika AMS se doporučuje po každých 1000 m výstupu 1 den odpočinku. Pamatujte si, odpočinek je základem při všech vysokohorských aktivitách. Na většinu návštěvníků však působí vyšší nadmořská výška pouze minimálně. Doporučujeme zejména návštěvníkům trpícím srdečními nebo plicními chorobami, aby se před odjezdem poradili se svým lékařem. V průběhu aklimatizace se mohou vyskytnout mírné bolesti hlavy, zvýšená teplota, ztráta chuti k jídlu nebo žaludeční nevolnost. Pro lepší průběh aklimatizace doporučujeme vypít denně minimálně 4 l vody (také se doporučuje každé ráno vypít sklenici vody s 30g hnědého cukru a vitamíny), zhluboka dýchat, odpočívat v kratších intervalech než je obvyklé, nepodchladiť se, nekouřit a nepít alkohol. Ve větších městech lze také zakoupit kyslíkové láhve s maskou. Před vysokohorským výstupem se vyžaduje potvrzení o zdravotním stavu a zubní prohlídce.



## Pobyty u moře

Pro pobyty u moře se nevyžaduje žádný typ očkování, doporučená je vakcinace proti klíšťové encefalitidě a virové hepatitidě A dle konkrétní oblasti. Důležitý je samozřejmě pitný režim a odpovídající ochrana před slunečním zářením. Před vstupem do moře se vždy informujte na případná hrozící rizika a nebezpečí.

## Pěší turistika

Při dlouhých procházkách může dojít k unavení nebo namožení svalů a vyvrtnutí kotníku. Důležité je mít s sebou náplasti na pudry, dezinfekci na odřenyiny, stahovací obinadla a mast na odstranění otoků u namožených končetin. Nezapomínejte také na pitný režim a odpovídající plnohodnotnou stravu.



## Poznávací cesty

Evropské země nevyžadují žádné očkování, možná je vakcinace proti klíšťové encefalitidě a virové hepatitidě A. V případě exotických a dálkových cest si pozorně přečtěte tento leták a informace v příslušné sekci zveřejněné na našich internetových stránkách.

## Expedice

Pro cesty do států severní a střední části Jižní Ameriky a centrální Afriky je vyžadováno povinné očkování proti žluté zimnici, dále je doporučována antimalarická profylaxe odpovídající aktuální situaci v jednotlivých zemích. Vhodné je i očkování proti virové hepatitidě A a břišnímu tyfu, pro Afriku pak i proti meningokokové meningitidě. Ve vysokohorských oblastech je třeba si dávat pozor na vznik omrzlin a akutní horskou nevolnost AMS (od 2450 m).



## Cykloturistika

Při cykloturistice je dobré mít sebou prostředky na namožené a unavené svaly a šlachy, popřípadě protizánětlivé masti a spreje. Na odřenyiny je nutno mít sebou dezinfekci a elastické obinadlo na fixaci případných zlomenin. Pozor na vznik opruzenin (nejčastěji v oblasti třísel) a následně možný vznik kvasinkové infekce na zapařených místech. Vhodné je používat opalovací krémy s odpovídajícím UV filtrem. Nezapomínejte také na dodržování pitného režimu a odpovídající plnohodnotnou stravu.