

# ZDRAVOTNÍ TIPY PRO CESTOVATELE



Tyto rady Vám přináší Pangeo tours ve spolupráci s centry Očkování a cestovní medicíny Avenier.

Uvnitř brožury naleznete **KONZULTAČNÍ KARTU** pro bezplatnou konzultaci zdravotních rizik pro cestovatele.

# VÝZNAM PREVENCE

Brožura **Zdravotní tipy pro cestovatele** je příručka, která Vás upozorní na nejčastější zdravotní rizika během cestování a možnosti ochrany proti nim. Centrum Očkování a cestovní medicíny, které Vám doporučujeme navštívit v dostatečném předstihu před odjezdem, Vás bude nejlépe informovat o ochraně zdraví na cestách, o zdravotních rizicích a doporučeném očkování.

*Odpovídající znalosti, zdravý úsudek a náležitá prevence Vám pomohou vyhnout se při Vaší cestě nepříjemným zdravotním problémům.*

## Jak dlouho před cestou bych měl navštívit centrum Očkování a cestovní medicíny (OCM)?

Na konzultaci se objednejte ihned, jakmile začnete plánovat svoji cestu. Aby se stihla všechna doporučená očkování, obraťte se na OCM nejméně 6 – 8 týdnů před zahájením Vaší plánované cesty, u dlouhodobých cest i dříve. V případě odjezdu na poslední chvíli je vhodnější konzultace i pár dnů před odjezdem, než žádná. Na návštěvu centra se připravte tak, abyste byli schopni poskytnout informace o trase, časových úsecích své cesty a také o předchozích očkováních. Nezapomeňte si s sebou vzít Váš očkovací průkaz.



## **Potřebuji pro cestu do zahraničí mezinárodní očkovací průkaz?**

Budete-li cestovat do Afriky, Jižní Ameriky, nebo těmito světadíly budete při své cestě projíždět, může po Vás být vyžadován očkovací průkaz s potvrzením o provedeném očkování proti žluté zimnici. Toto očkování můžete absolvovat pouze ve zdravotnickém pracovišti, kterému byla státem udělena příslušná akreditace.

## **Doporučení po návratu z cesty**

Doporučujeme navštívit infekční oddělení v nemocnicích nebo specializované pracoviště tropických nemocí a nechat se podrobně vyšetřit, v případě, že jste:

- strávili 3 měsíce nebo delší dobu ve venkovských oblastech rozvojového světa,
- údajně prodělali malárii nebo se u Vás vyskytlo podezření na onemocnění malárií,
- prodělali onemocnění, které si vyžádalo lékařské ošetření nebo hospitalizaci,
- pozorujete na sobě jakékoli přetrvávající neobvyklé příznaky,
- při svých aktivitách v zámoří jste byli vystaveni zvýšeným zdravotním rizikům (např. pracovali jako zdravotníci, veterináři, speleologové, archeologové, apod.).

# OBSAH

Pomocník pro přípravu na cestu	4
Preventivní zdravotní opatření	5
Způsoby šíření nemocí	7
Jak si zvyknout na změněné prostředí	9
Co je dobré vědět o hmyzu	14
Chůze bez obuvi	15
Plavání ve volné přírodě	16
Nezávadná voda	17
Péče o svůj žaludek	18
Předcházení cestovatelskému průjmu	19
Používání dopravních prostředků	20
Výskyt vybraných nemocí ve světě	21
Výbava do cestovní lékárničky	25
Konzultační karta	Zadní strana

## 10 přípravných kroků k zdravotní moudrosti cestovatele

Následující seznam Vám pomůže začít s přípravou cesty do zahraničí. Využijte tento seznam k zaškrtnutí jednotlivých úkonů.

1. Zjistit si informace o cílové destinaci – typ ubytování, doprava, příprava potravin a vody, charakter oblastí, které navštívíte.
2. Provéřit aktuální rizika a epidemie v cílové destinaci na webových stránkách ([www.ockovacentrum.cz](http://www.ockovacentrum.cz), [www.who.int](http://www.who.int)).
3. Konzultovat svoji cestu v centru Očkování a cestovní medicíny.
4. Absolvovat vhodné očkování do cílové destinace. Požádat o mezinárodní očkovací průkaz a mít ho u svého pasu.
5. Sestavit cestovní lékárníčku do cílové destinace.
6. Zajistit dostatečnou zásobu léků, které pravidelně užíváte.
7. Nezapomenout na sluneční brýle s UV filtrem, případně náhradní pár dioptrických brýlí či kontaktních čoček a na šátek (hlava, uši, krk) proti slunci, průvanu a prachu.
8. Sestavit adresář anglicky mluvících lékařů v dané oblasti ([www.istm.org](http://www.istm.org), [www.astmh.org](http://www.astmh.org)).
9. Absolvovat zubní prohlídku a komplexní lékařské vyšetření (zejména v případě delšího pobytu).
10. Sjednat si zdravotní pojištění s dostatečným plněním (úrazy, nemoci, hospitalizace, léčba, repatriace).



# PREVENTIVNÍ ZDRAVOTNÍ OPATŘENÍ

*Pokud cestujete s cestovní kanceláří, plánujete pobyt v oblasti letoviska nebo ve velkém městském centru, doporučujeme základní očkování a základní cestovní doplňky (repelent, desinfekce na ruce, lékárnička, apod.).*

*Máte-li však v úmyslu podnikat pěší túry nebo navštěvovat vzdálené oblasti a „žít jako domorodci“, budete před odjezdem potřebovat více doporučených očkovaní, větší lékárničku, různé cestovní doplňky a podrobné poučení lékařem.*

## **Patřím mezi vysoce rizikové cestovatele?**

Míra Vašeho ohrožení nakažitlivými onemocněními během cestování závisí na několika faktorech:

<b>Faktor</b>	<b>Nižší riziko</b>	<b>Vyšší riziko</b>
Geografická oblast	Vyspělé země	Rozvojové země
Délka pobytu	Krátkodobý pobyt	Dlouhodobý pobyt
Navštívená část země	Městské oblasti	Venkovské oblasti
Typ ubytování	Luxusní ubytování	Úsporné ubytování
Účel cesty	Obchodní účel	Turistický resp. pracovní účel
Věk cestujícího	Mladší osoba	Velmi mladá nebo starší osoba (> 65 let)
Chování	Opatrné chování	Rizikové chování

Svůj cestovní plán projednejte s lékařem – specialistou na cestovní medicínu.

# PREVENTIVNÍ ZDRAVOTNÍ OPATŘENÍ

## Jaká očkování budu potřebovat?

### Základní imunizace

Patří sem přeočkování proti tetanu nebo kombinovanou vakcínou (tetanus + černý kašel + záškrť), která se provádí dle věku a dle použité vakcíny jednou za 10 nebo 15 let.

Dále očkování proti žloutence typu A + B, které zajistí dlouhodobou až celoživotní imunitu. Vzhledem k tomu, že děti jsou povinně očkovány proti žloutence typu B (dětská hexavakcína), stačí je většinou doočkovat proti žloutence typu A.

### Povinná imunizace

Před vstupem do některých zemí (Afrika, Jižní Amerika) je požadováno očkování proti žluté zimnici.

V době pouti do Mekky v Saudské Arábii je také povinné očkování proti meningokokům.

### Doporučená imunizace

V závislosti na trase a časovém rozpisu Vaší cesty, zamýšlených činnostech a Vašem aktuálním zdravotním stavu může být lékařem doporučena imunizace ve formě jednoho nebo více z následujících očkování:

- Žloutenka typu A
- Žloutenka typu B
- Břišní tyfus
- Meningokoková onemocnění
- Vzteklna
- Chřipka
- Tetanus, černý kašel, záškrť
- Dětská obrna
- Pneumokoková onemocnění
- Cholera
- Japonská encefalitida
- Plané neštovice

# ZPŮSOBY ŠÍŘENÍ NEMOCÍ

*Vhodná imunizace Vás může chránit před mnoha závažnými onemocněními. K ochraně svého zdraví však můžete přispět i tím, že se seznámíte se způsoby, jakými se nebezpečná onemocnění šíří, a s preventivními opatřeními, která sníží rizika nákazy.*



## **Přenos potravinami a pitím vody**

Kontaminované potraviny a voda představují jednu z nejčastějších cest přenosu nakažlivých onemocnění na cestující osoby. Zatímco takzvaná „Faraonova pomsta“ Vás může vyřadit z činnosti pouze na několik dní, jiné a mnohem závažnější nemoci mohou znamenat konec Vaší cesty či pobytu. Prostřednictvím kontaminovaných potravin a vody se přenáší břišní tyfus, žloutenka typu A, cholera, salmonelóza, úplavice, „cestovatelský“ průjem a další nepříjemné i nebezpečné nemoci.



## **Přenos prostřednictvím hmyzu**

Ve většině rozvojových zemí mohou představovat hrozbu pro Vaše zdraví komáři. Infikovaní komáři přenášejí malárii, horečku dengue, chikungunya, japonskou encefalitidu, žlutou zimnici a další nemoci.



## **Nákaza kontaminovanou půdou, pískem a vodou ke koupání**

Ve stojatých vodách, písku a půdě žijí různé parazity, jejichž larvy mohou pronikat i přes neporaněnou kůži a způsobovat vážné celkové infekce. V půdě se vyskytují i bakterie tetanu, které se mohou dostat do organismu při poranění, poškrábání a jiném porušení kůže.



# ZPŮSOBY ŠÍŘENÍ NEMOCÍ

## Přenos z osoby na osobu

Nejčastěji se můžete nakazit kapénkovou infekcí, kterou se šíří např. chřipka, černý kašel, spalničky, příušnice, zarděnky, záškrt, pneumokoková a meningokoková onemocnění. Nakazit se nemusíte jen přímým stykem s nemocnou osobou, ale i dotekem ruky s kontaminovaným předmětem (klika, rukojeť, klávesnice apod.) a následně se sliznicí úst či nosu. Další možností je přenos nemocí při pohlavním styku (žloutenka typu B a C, HIV/AIDS, papilomaviry, herpesviry, kapavka, syfilis, chlamydie atd.).



## Další možnosti nákazy

Při dopravních nehodách, chirurgických, endoskopických a stomatologických výkonech, akupunktuře, tetování nebo piercingu především v zemích s nižším hygienickým standardem lze přenést infikovanou krví žloutenku typu B, C nebo vir HIV.

## Přenos pokousáním či poškrábáním zvířaty

Takto se přenáší vztekлина, tetanus a různé hnisavé infekce ran.

# JAK SI ZVYKNOUT NA ZMĚNĚNÉ PROSTŘEDÍ

## Slunce

Během typické studené zimy je velmi lákavé vyrazit na dovolenou do teplých krajín za sluncem. Vystavení kůže prudkému slunci a nezvyk na intenzivní sluneční záření způsobuje zčervenání a loupání kůže, přehřátí organismu nebo úžeh. Dlouhodobě vede nadměrné opalování bez adekvátní ochrany ke stárnutí pokožky a může později vyvolat i rakovinu kůže. Chcete-li si cestu za sluncem skutečně užít, nezapomínejte na několik jednoduchých preventivních rad:

### Jak mám postupovat?

- Vyhybejte se pobytu na přímém slunci v době mezi 10. a 15. hodinou.
- Používejte ochranný opalovací prostředek s ochranným slunečním faktorem (SPF) 20 nebo vyšším. Nanesenou vrstvu ochranného prostředku dostatečně často obnovujte. U malých dětí (od 6 měsíců věku) se doporučuje používání ochranných přípravků s vyššími hodnotami SPF 50, oblečení s UV filtrem.
- Ochranný opalovací prostředek aplikujte alespoň 20 minut před venkovním pobytem a také vždy po plavání nebo nadměrném pocení. Repelent se nanáší na opalovací krém.
- Používejte sluneční brýle, pokrývku hlavy, lehký, vzdušný a pot absorbující oděv.



# JAK SI ZVYKNOUT NA ZMĚNĚNÉ PROSTŘEDÍ

## Teplo

Cestujete-li z oblasti se studeným klimatem za teplem, Vaše tělo bude potřebovat určitou dobu k tomu, aby se vzniklému teplotnímu rozdílu přizpůsobilo. U většiny dospělých i zdravých aktivních dětí by přizpůsobení se teplému prostředí nemělo být obtížné. Ohroženy jsou především rizikové skupiny osob (diabetici, kardiaci, hypertonici, astmatici, jedinci s chronickou nemocí dýchacích cest, obézní osoby, nejmenší děti nebo senioři), kde nedostatek tekutin, nadměrná námaha nebo stres mohou způsobit kolaps organismu.

## Jak mám postupovat?

- Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin.
- Vyhýbejte se alkoholu, přechlazeným nápojům a nápojům obsahujícím kofein.
- Pokud berete léky, požádejte svého lékaře, aby vám upravil dávkování léků i stravovací režim.
- Vyhýbejte se nadměrnému spěchu a námaze.
- Vyhýbejte se teplotnímu šoku (po pobytu na slunci skok do studené vody apod.).
- V době nejvyšších denních teplot vyhledejte stín nebo klimatizovanou místnost.



# JAK SI ZVYKNOUT NA ZMĚNĚNÉ PROSTŘEDÍ

## Velké nadmořské výšky

Rychlým výstupem do nadmořské výšky nad cca 2800 metrů mohou být způsobeny zdravotní potíže, které jsou známy jako tzv. výšková nemoc a které mohou mít závažné, někdy dokonce i smrtelné následky. Požádejte lékaře v centru OCM, aby vás poučil o výškové nemoci a o dalších možných zdravotních potížích souvisejících s pobytem ve velkých nadmořských výškách a o jejich prevenci.

## Jak mám postupovat?

- Horský výstup provádějte vždy postupně podle příznaků adaptace organismu. Varovné příznaky jako nechutenství, silná bolest hlavy, nespavost, dlouhodobá dušnost a bušení srdce by měly vést k aklimatizační přestávce. Spánek by neměl být výš než 500 výškových metrů od předchozí noci.
- Dbejte na zvýšený příjem tekutin.
- Nepřeceňujte své síly.
- Vyhněte se alkoholu, sedativům a přípravkům obsahujícím kodein.



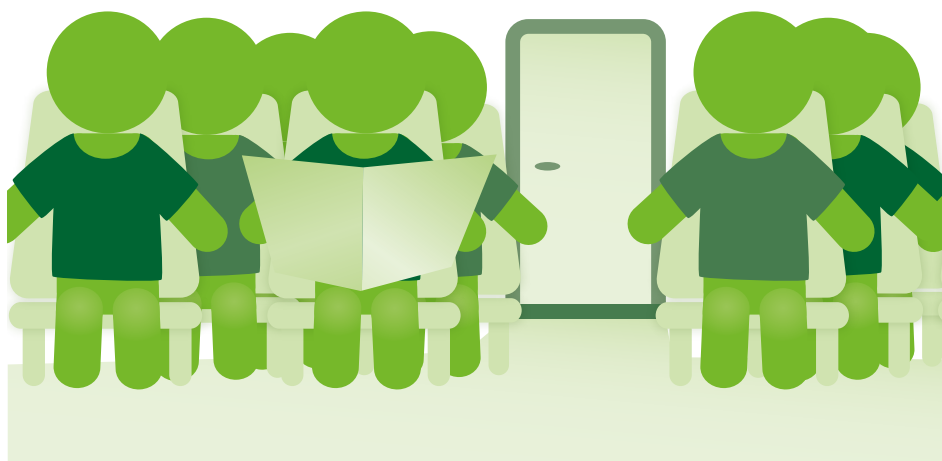
# JAK SI ZVYKNOUT NA ZMĚNĚNÉ PROSTŘEDÍ

## Pásmová nemoc

Na pásmovou nemoc, která je známa také pod názvem „jet lag“, si často stěžují osoby, které při svých cestách rychle překonávají více než tři časová pásma. Protože se naše tělo řídí svými vnitřními biologickými hodinami, potřebuje určitou dobu k tomu, aby se přizpůsobilo novému časovému pásmu. Příznaky pásmové nemoci zahrnují únavu, nespavost, sníženou chuť k jídlu a bolesti hlavy.

## Jak mám postupovat?

- Pokud je to možné, zkuste po překonání každých šesti časových pásem přerušit svoji cestu a dopřejte si alespoň jednodenní odpočinek.
- Zahájit přípravu na časový posun již doma před odletem (dříve nebo později se ukládat ke spánku podle směru časového posunu).
- Důležité povinnosti si naplánujte tak, aby je bylo možno splnit až po uplynutí 24 hodin od příjezdu. Co nejrychleji respektujte „nový čas“. U krátkých pobytů do 48 hodin naopak zůstaňte u domácího času, je-li to možné.



# JAK SI ZVYKNOUT NA ZMĚNĚNÉ PROSTŘEDÍ

## Kinetóza

Zhruba každý dvacátý člověk trpí při cestování letadlem, lodí, autobusem nebo automobilem kinetózou. Nemoci z pohybu, která je známa také jako mořská nemoc, se můžete vyhnout vhodným výběrem svého sedadla. K dispozici je také několik účinných léčiv, která Vám doporučí lékař.

## Jak mám postupovat?

- V osobním autě a autobusu je nejvhodnější místo co nejvíce vepředu.
- V letadle jsou nejstabilnější místa sedadla nad křídly.
- Na lodi se snažte obsadit kabinu uprostřed délky trupu a co nejbližší čáře ponoru (dolní paluba u okna).



# CO JE DOBRÉ VĚDĚT O HMYZU

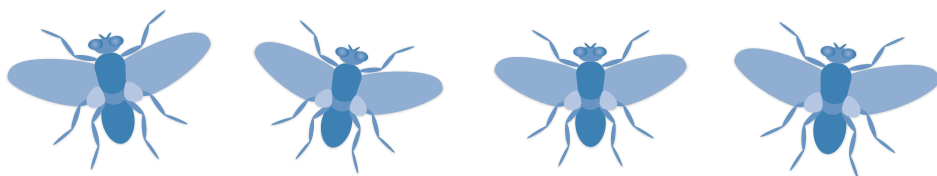
*Při cestování do oblastí s tropickým podnebím budete přicházet do styku s rozmanitými druhy hmyzu, který je schopen přenášet různá onemocnění. Cestujete-li do střední nebo jižní Ameriky, do jihovýchodní Asie nebo do Afriky, budete před odjezdem potřebovat očkování, za jistých okolností i léky proti malárii a dodržovat doporučená preventivní opatření.*

## Jak mám postupovat?

- Omezte venkovní aktivity v době mezi soumrakem a svítáním, abyste snížili nebezpečí nakažení malárií. Horečku dengue však přenášejí komáři, kteří létají za denního světla, a to v městských a turistických oblastech.
- Používejte účinný repelent proti hmyzu, který obsahuje látku DEET.
- Aplikaci repelentu opakujte častěji, jestliže plavete nebo se silně potíte či zmoknete.
- Kdykoliv je to vzhledem k okolním podmínkám možné, noste volný světlý oděv s dlouhými rukávy a nohavicemi.
- Pro spánek si vybírejte klimatizované místnosti, které jsou dobře chráněny sítěmi proti hmyzu.
- U lůžka použijte síť proti hmyzu, které jsou napuštěny insekticidem.
- K hubení hmyzu v obytných místnostech a v místnostech sloužících ke spánku používejte elektrické odpařovače a spreje proti hmyzu – insekticidy.

## TIP

Příznaky malárie se u Vás mohou projevit i po odjezdu z endemické oblasti. Aby byla zajištěna maximální účinnost předepsaných léků, je v jejich užívání nutno pokračovat ještě po určitou dobu po odjezdu z oblasti s výskytem malárie. Kvalitní repelent Vám doporučí specialisté v centru Očkování a cestovní medicíny.

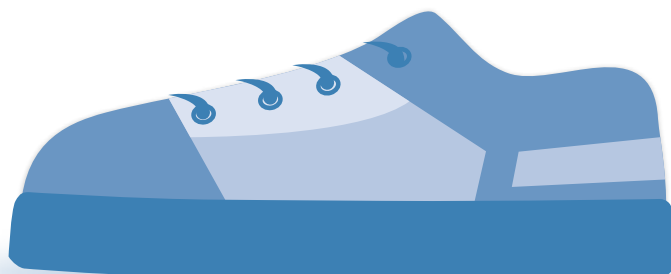


# CHŮZE BEZ OBUVI

## Jak si mám počínat?

- Vždy noste obuv, která poskytuje dostatečnou ochranu – i na pláži si nazouvejte sandály nebo žabky.
- Každých 10 – 15 roků se nechte přeočkovat proti tetanu.
- Ošetřujte dezinfekcí a kryjte obvazem či náplastí každé i drobné poranění kůže.
- Nechoďte bosí v noci, abyste se vyhnuli bodnutí jedovatým živočichem.

*Mějte na paměti, že mimo vyspělé země nemusí být zdravotnická péče na takové hygienické úrovni, jakou považujeme za samozřejmou u nás. Zranění, které vyžaduje krevní transfuzi nebo aplikaci injekcí, Vás proto může vystavit riziku nakažení žloutenkou typu B, onemocněním AIDS nebo jinými chorobami, které se přenášejí krví.*





# PLAVÁNÍ VE VOLNÉ PŘÍRODĚ

*Kráse sladkovodních jezer, pomalu se pohybujících řek a potoků v rozvojových zemích byste se měli těšit vždy z bezpečné vzdálenosti. Mohou být totiž zamořeny larvami parazitů – bilharzií. Tito paraziti dokážou pronikat i neporušenou lidskou pokožkou a v některých případech způsobují závažná onemocnění.*

## Jak si mám počínat?

- Vyhýbejte se plavání, brodění nebo chůzi ve sladkovodních jezerech a pomalu se pohybujících řekách a potocích, nemáte-li jistotu, že se v nich tyto paraziti nevyskytují. Vyhněte se také loužím v blízkosti těchto jezer a řek.
- Nelze-li se styku s přírodní sladkou vodou vyhnout, vždy se následně rychle osušte ručníkem, abyste parazitům znemožnili ulpět na vaší pokožce a vniknout do ní.

### TIP

O možnostech plavání v oblasti, do které máte v úmyslu cestovat, se poraďte s odborným pracovníkem centra Očkování a cestovní medicíny již před odjezdem. Případně se informujte u místního lékaře v místě pobytu.



# NEZÁVADNÁ VODA

## Ujistěte se, že voda, kterou používáte, je nezávadná a pitná

*Průjem patří k nejčastějším zdravotním problémům osob cestujících do zahraničí. S průjemem se během své cesty setká až 50 % turistů. Nejčastějšími příčinami cestovatelského průjmu jsou kontaminované potraviny a voda. Kromě toho se kontaminovanými vodními zdroji přenáší i několik dalších závažných onemocnění, jako například břišní tyfus, žloutenka typu A, dyzenterie a cholera. Dostatečnou hygienu a nezávadnost nebalené vody nemohou zaručit ani hotely nejvyšší kategorie.*

## Jak získat nezávadnou vodu?

Existuje více způsobů čištění vody např. vodními filtry, UV zářením, použitím chemické dezinfekce (chlor, jód, stříbro).

## Jak si mám počínat?

- Ke konzumaci používejte pouze kupované originálně balené nápoje, ideálně sycené oxidem uhličitým, případně filtrovanou vodu.
- Vyhýbejte se kostkám ledu, které nejsou vyrobeny z pitné vody.
- Pitnou vodu byste měli používat také k čištění zubů. Pokud tato není k dispozici, používejte převařenou vodu.

### TIP

Dostatek kvalitní pitné vody kdekoliv a kdykoliv vám zajistí filtrační lahve SOS, které můžete zakoupit v centrech Očkování a cestovní medicíny.



## Konzumujte pouze tepelně upravené potraviny

*Nedostatečná sanitální opatření, nehygienická manipulace s potravinami, působení tepla a vysoké vlhkosti v oblastech s tropickým podnebím – to vše jsou faktory, které přispívají k množení choroboplodných zárodků způsobujících kontaminaci vody a jídla. I když se budete chtít seznámit se specialitami místní kuchyně, bude rozumné ujistit se, že potraviny byly dostatečně tepelně zpracovány. Tím se vyhnete nemocem přenášeným parazity, bakteriemi, viry (průjmou, žloutence typu A, břišnímu tyfu, dyzenterii, choleře apod.).*

## Jak si mám počínat?

- Vždy se ujistěte, že všechny potraviny jsou dostatečně tepelně upravené, týká se to zejména masa a mořských plodů.
- Jídla konzumujte, dokud jsou horká.
- Nejezte zbytky, jídla od pouličních prodejců nebo nepasterizované mléčné výrobky.
- Vyhýbejte se studeným plátkům masa, salátům, listové zelenině a točené zmrzlíně.
- Nejezte konzervované potraviny po záruce a je-li plechovka „nafouklá“ nebo „vypouklá“.

## Mohu jíst syrové ovoce a zeleninu?

- Konzumujte pouze ovoce a zeleninu, které jste si sami důkladně umyli a oloupali, listová zelenina se ani tak nedoporučuje.
- Ovoce a zeleninu, které nelze umýt nebo oloupat, si uvařte nebo opečte.

# PŘEDCHÁZENÍ CESTOVATELSKÉMU PRŮJMU

*Při postižení cestovatelským průjmem nebývá ve většině případů potřebná návštěva lékaře. Preventivně doporučujeme každý den užívat probiotika. Probiotika se preventivně začínají brát již 1 – 3 dny před odjezdem.*

## **Častěji jsou průjmem ohroženy:**

- Osoby se zdravotními problémy (např. onemocněním žaludku, cukrovkou, střevním onemocněním, rakovinou atd.).
- Osoby trpící průjmem i doma.
- Osoby s rizikovým způsobem stravování (např. stravování na tržišti, u pouličních stánků, apod.).

## **Jak si mám počínat, jestliže dostanu průjem?**

- Dbejte na dostatečný příjem tekutin, abyste předešli dehydrataci (pozor: u dětí dochází k nebezpečné dehydrataci poměrně rychle). Pijte minerální vodu se šťávou z citrusů (příjem solí a vitamínů), sladký čaj nebo speciální rehydratační roztoky.
- Držte dietu (suchý rohlík, piškoty, rýžový nebo mrkvový odvar, banán).
- Vyhněte se konzumaci mléčných výrobků, tučných a kořeněných jídel.
- Máte-li krvavou stolicí, vyhledejte lékaře.



# POUŽÍVÁNÍ DOPRAVNÍCH PROSTŘEDKŮ

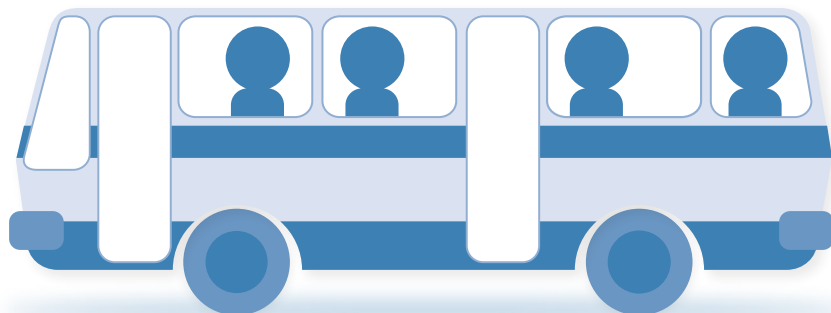
*Nehody při cestování motorovými vozidly patří k nejčastějším příčinám smrtelných úrazů turistů v rozvojových zemích. Na celkovém počtu smrtelných úrazů se významně podílejí nehody na motocyklech. Dopravní předpisy a pravidla se často nedodržují. Turisté se zraněním jsou vystaveni riziku nakažení závažnějšími nemocemi při krevních transfuzích nebo při aplikaci injekcí, kdy hrozí přenos smrtelně nebezpečných virů (HIV, žloutenka typu B nebo C).*

## Jak si mám počínat?

- Vyhýbejte se přeplněným vozidlům hromadné dopravy.
- Vyhýbejte se cestování v době po setmění (zejména ve venkovských oblastech).
- Vyhýbejte se jízdě na motocyklu, je-li však motocykl Vaším jediným možným dopravním prostředkem, nejezděte bez přilby.
- Při cestování automobilem používejte bezpečnostní pásy, v relevantní situaci i dětskou sedačku.

## TIP

Nezapomínejte dodržovat pravidla silničního provozu a nejezděte agresivně. Předvídejte i za jiné účastníky provozu.



# VÝSKYT VYBRANÝCH NEMOCÍ VE SVĚTĚ

## Žloutenka typu A

Žloutenka typu A zvaná také „nemoc špinavých rukou“ je virová infekce jater. Vyskytuje se hlavně v zemích s nižším hygienickým standardem. Nakazit se lze i v podmínkách České republiky. Očkování zajistí ochranu dlouhodobě, nejméně na 25 let případně až celoživotně.



■ Oblasti se středním a vysokým rizikem výskytu

## Žloutenka typu B

Je známo, že tato infekce je několikanásobně nakažlivější než HIV. Onemocnění bývá těžší a rekonvalescence delší než u žloutenky typu A. Očkování zajistí dlouhodobou ochranu až na celý život.

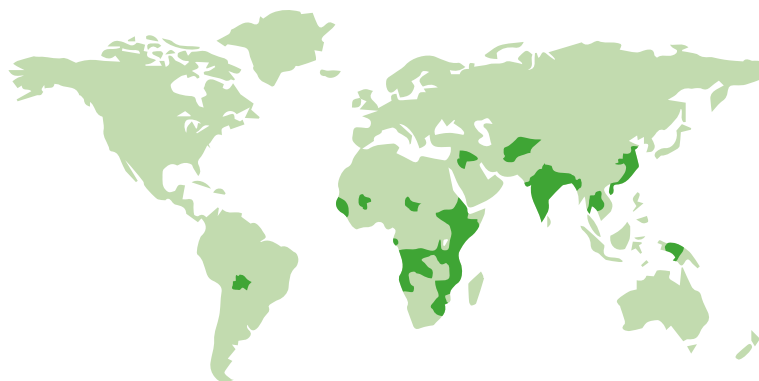


■ Oblasti se středním a vysokým rizikem výskytu

# VÝSKYT VYBRANÝCH NEMOCÍ VE SVĚTĚ

## Cholera

Cholera je infekční průjemové onemocnění dlouhodobě sužující lidstvo. Zatímco ve vyvinutých zemích se její výskyt podařilo dostat pod kontrolu, v rozvojových oblastech se příležitostně stále objevuje. Očkování zajistí ochranu i proti toxickým průjmům (bakterie E-coli) a proti choleře až na 2 roky.



 Oblasti s výskytem ohnisek

## Vzteklina

Vzteklina je akutní virové onemocnění centrálního nervového systému, které napadá jak člověka, tak zvířata. Onemocnění vzteklinou je bez očkování vždy smrtelné. Před odjezdem do rizikových oblastí lze očkovat preventivně. Nemoc se vyskytuje celosvětově s výjimkou některých vyspělých zemí a ostrovů. Informace o aktuálním výskytu získáte v centrech Očkování a cestovní medicíny.

## Meningokokové nákazy

Meningokoková infekce je závažné onemocnění způsobující zánět mozkových blan a celkové horečnaté onemocnění. Nemoc má často dramaticky rychlý průběh, kdy během pouhých několika hodin dojde z plného zdraví k životu ohrožujícím komplikacím. Očkování zajistí ochranu na 5 – 10 let. Vyskytuje se v populaci ve většině zemí světa, nejvíce však v suchých oblastech Afriky.

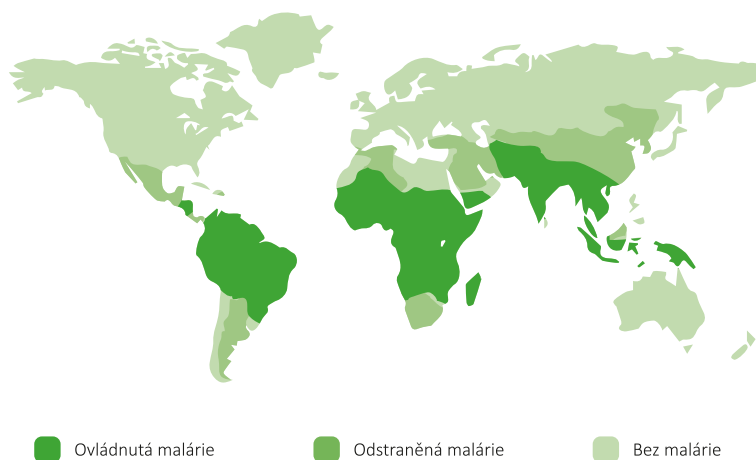
# VÝSKYT VYBRANÝCH NEMOCÍ VE SVĚTĚ

## Břišní tyfus

Břišní tyfus je infekční onemocnění vyskytující se především v méně vyspělých zemích včetně turistických oblastí. Původcem nemoci je bakterie přežívající v zažívacím traktu člověka. Očkování zajistí ochranu na 3 roky. Infekce nebo nosičství se vyskytují v rozvojových zemích světa.

## Malárie

Malárie je jedna z nejzávažnějších infekčních nemocí způsobená parazity. Ročně jí onemocní více než 500 mil. lidí, z nichž více než 1 mil. zemře. Vakcína proti malárii zatím neexistuje – jedinou možností jsou antimalarické léky, které se berou buď preventivně, nebo léčebně.



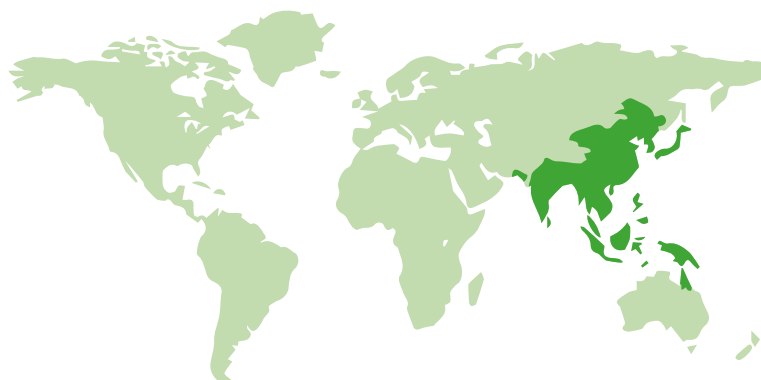
## Žlutá zimnice

Žlutá zimnice je závažné virové horečnaté onemocnění s nepříznivou prognózou a vysokou smrtností. Vzhledem k neexistenci specifické léčby je významnou specifickou ochranou preventivní očkování, jenž zajistí ochranu po jedné dávce na celý život. Endemický výskyt nemoci je v mnoha tropických a subtropických oblastech Afriky a Latinské Ameriky.



## Japonská encefalitida

K přenosu japonské encefalitidy dochází bodnutím infikovaného komára. Zdrojem nákazy jsou nejčastěji prasata a ptáci. Onemocnění japonskou encefalitidou se projevuje horečkou, zvracením, bolestmi břicha, hlavy a projevy zánětu mozku. Očkování zajistí ochranu až na 2 roky.



 Rizikové oblasti

## Tetanus je základ

Vstupní branou nákazy jsou drobná i větší poranění na lidském těle. Lidé se nejčastěji nakazí otevřenou ranou, způsobenou úrazem, hřebíkem, třískou nebo jinými řeznými předměty kontaminovanými bakterií. Přeočkování by mělo následovat v rozmezí 10 až 15 let podle věku. Každý dospělý by si měl termín přeočkování hlídat.

# VÝBAVA DO CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKY

Seznam doplňků potřebných do Vaší destinace Vám pomůže sestavit lékař dle specifických okolností Vaší cesty.

- |                          |   |                          |   |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>Repelenty</b><br>Predator/Ultrathon:                                   | <input type="checkbox"/> | Léky na horní cesty dýchací                                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>Přípravky proti průjmu</b><br>Biopron Forte:<br>.....                  | <input type="checkbox"/> | Antimalarika (na LP)  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Přípravky při ztrátě tekutin a solí</b><br>Travel ORS:                 | <input type="checkbox"/> | Léky na pohmožděnin   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Prostředky na dezinfekci rukou</b><br>Sanytol/Septoderm/Nexcare apod.: | <input type="checkbox"/> | Léky na opary   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Prostředky na dezinfekci vody</b><br>AquaSteril:<br>Filtrací láhev:    | <input type="checkbox"/> | Vitamíny a magnesium  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Přípravky po bodnutí hmyzem</b><br>After bite/Bite Relief Lotion:      | <input type="checkbox"/> | Léky proti alergii  |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Léky proti bolesti a horečce                                    |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Antibiotika – tablety, mast (LP)                                |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Přípravky na ochranu proti slunci                               |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Léky proti křečím v břiše a žlučníku                            |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Léky na kožní infekce a plísně                                  |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Léky proti cestovní nevolnosti                                  |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Vodotěsný obal na doklady a léky                                |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Dezinfekce, náplasti, nůžky, vlastní sterilní jehly a stříkačky |
|                          |   | <input type="checkbox"/> | Oční kapky – proti zářetě, průvanu a prachu v ovzduší           |
- Applikace 1x denně. Chrání až 8/12 hodin.  
Vhodný pro děti a dospělé.
- 1 tobolka denně, začít 3 dny před cestou, s jídlem. Při akutních obtížích až 2 tobolky denně.  
.....
- Rehydratace organismu při průjmových onemocněních, horečce a zvracení.  
Vhodné pro děti i dospělé.
- Nanést na suché ruce, rozetřít a nechat zaschnout.
- Z jednoho balení 2x5 litrů upravené pitné vody.  
Přenosná láhev pro okamžitou filtraci vody k pití.
- Po štípnutí komárem, medúzou nebo kopřivou nanést na postižené místo.



AVENIER

Bezpečná cesta začíná u nás!

# KONZULTAČNÍ KARTA

Bezplatné poradenství a konzultace cestovních nemocí a rizik v hodnotě 300 Kč

1. Vytisknout

2. Vystříhnout

3. Odevzdat

**AVENIER**  
**KONZULTAČNÍ KARTA**

**DÁREK**  
Teploměr na cesty  
obdržíte v očkovacím centru

Potvrzení platnosti	Jméno a příjmení
<b>hotelbus</b> PANGEO TOURS	Datum
Platnost do 31.12.2015	Ostatní



Odevzdáním této karty máte nárok na bezplatné poradenství v oblasti zdravotních rizik a očkování do Vaší cílové destinace.

**Délka konzultace je 30 minut.**

## OČKOVÁNÍ A CESTOVNÍ MEDICÍNA | SLUŽBY



Poradenství a konzultace vhodnosti očkování.

Vystavení mezinárodního očkovacího průkazu.

Mezinárodní certifikace o očkování proti žluté zimnici.

Potvrzení o zdravotním stavu v anglickém jazyce.

Sestavení vhodného očkovacího kalendáře pro dospělé.

Doporučení a prodej doplňků do cestovní lékárničky.

Sestavení harmonogramu očkování a konzultace před cestou.

Pohotovostní e-mail pro konzultaci zdravotních obtíží na cestách.

Testování hladiny protilátek v krvi.

