

Bezpieczne wakacje w egzotycznym kraju

Zimą uciekamy od zimna. To naturalne. Czasami pod wpływem impulsu myślimy, że powinniśmy zmienić kraj na cieplejszy. A że podróżowanie jest teraz proste, to wydaje nam się, że wyjazd można zorganizować bardzo szybko. Nie jest to jednak prawdą! Jeżeli chcemy być bezpieczni podczas egzotycznej podróży powinniśmy zacząć ją planować z co najmniej dwu miesięcznym wyprzedzeniem. Internetowe Centrum Podróży eSKY.pl wyjaśnia dlaczego tak się dzieje i radzi, jakie środki należy podjąć, by urlop, był momentem absolutnego relaksu.

- Niestety świadomość związana z zagrożeniami zdrowia w egzotycznych krajach nie rośnie proporcjonalnie do liczby osób wyjeżdżających do tych miejsc. Traktujemy tematy związane ze zdrowiem z lekkim przymrużeniem oka. Zatrzymujemy się w dobrym hotelu i mamy wrażenie, że jesteśmy bezpieczni. Tymczasem zmiana klimatu, diety, zmęczenie podróżą sprzyjają chorobom więc nie możemy zapominać o zachowaniu odpowiedniej dbałości o zdrowie – przypomina Łukasz Neska z serwisu eSKY.pl.

Zdrowie jest najważniejsze! Dlatego wyjeżdżając za do egzotycznego kraju powinniśmy przede wszystkim myśleć o tym, jak je zabezpieczyć. Co to oznacza? Wizyta u lekarza specjalizującego się w chorobach tropikalnych jest absolutnie niezbędna. Najlepiej odbyć ją przynajmniej na 6-8 tygodni przed planowanym wyjazdem. Jest to spowodowane tym, że szczepienia ochronne należy dokładnie zaplanować. Zaczynając od tego, które z nich są obowiązkowe na danym obszarze – obecnie jedynym szczepieniem wymaganym przez Międzynarodowe Przepisy Zdrowotne jest szczepienie przeciw żółtej febrze. Powinny je przyjąć osoby planujące wizytę w Afryce i Ameryce Południowej. Należy pamiętać, że szczepienie chroni nie tylko nas, ale również zapobiega dalszemu roznoszeniu choroby na terenach nią objętych. Największe znaczenie dla ochrony zdrowia mają natomiast szczepienia zalecane, wśród nich znajdują się te przeciw:

Wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (tzw. „żółtaczka pokarmowa”).

Wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (tzw. „żółtaczka wszczepienna”)

Tężcowi i błonicy

Heinego-Medina

Durowi brzuszemu

Zakażeniu meningokokowemu Żółtej gorączce

Decydując się na nie należy brać pod uwagę jaką trasę planujemy przebyć, jaki charakter ma nasza podróż, jaka sytuacja epidemiologiczna panuje w danym momencie, w kraju do którego jedziemy, a także, jakim szczepieniom poddawaliśmy się w przeszłości. Ważne jest, by nie przesadzać! Wyjazd do egzotycznego kraju nie oznacza, że należy przyjąć każdą możliwą szczepionkę. Pomiędzy poszczególnymi szczepieniami muszą być zachowane odpowiednie odstępy, trzeba być również w odpowiednim stanie zdrowia, by się im poddać. Można przyjąć kilka szczepień – nie więcej niż 3 – jednego dnia w różne miejsca, to nieco przyspiesza proces w sytuacji, gdy obowiązkowe jest przyjęcie kilku dawek. Należy jednak uwzględnić, że czasami zastrzyki wywołują działania niepożądane: ból, gorączka czy złe samopoczucie, dlatego najlepiej nie kończyć przyjmowania szczepień przed samym wyjazdem. Bardzo często, by zaczęły one działać trzeba odczekać czas jakiś.

Wizyta u lekarza specjalisty jest również niezbędna z tego powodu, że może on doradzić, jak powinniśmy zaopatrzyć apteczkę podróżną, a także, jak zapobiegać problemom zdrowotnym w tropikach, jakich zachowań unikać, oraz jak i czy zabezpieczyć się przed malarią. Należy pamiętać, że w krajach o niskim poziomie higieny niezależnie od stopnia zagrożenia malarią warto stosować wzmożone środki ochrony przed owadami.

- Każda osoba, która wyjeżdża do egzotycznego kraju powinna wykupić ubezpieczenie zdrowotne. W Europie nie jest ono aż tak potrzebne, gdyż Polacy jako mieszkańcy Unii mogą wyrobić kartę EKUZ i korzystać z podstawowej opieki zdrowotnej na terenie państw starego kontynentu. Sytuacja wygląda zupełnie inaczej, gdy przebywamy w Azji czy Afryce.– mówi Łukasz Neska z Internetowego Centrum Podróży eSKY.pl – Kupując ubezpieczenie należy zwrócić uwagę jakie usługi obejmuje polisa. Najczęściej jest tak, że jej zakres jest bardzo różny z zależności od ubezpieczyciela. Warto np. mieć świadomość, że w razie niespodziewanego zdarzenia można kontaktować się z ubezpieczycielem o każdej porze dnia i nocy w celu uzyskania informacji, gdzie udać się po pomoc, gdzie znajduje się najbliższy szpital...

Czego jeszcze w trosce o zdrowie powinniśmy unikać w krajach egzotycznych?

Zdarza się, że pod wpływem impulsu będąc na wakacjach decydujemy się na skorzystanie z usług lokalnej kosmetyczki, poddajemy się zabiegom akupunktury czy masażu, idziemy do fryzjera czy robimy sobie tatuaż. Wizyty w punktach usługowych tego typu nie są rekomendowane. Jeżeli bardzo zależy nam na skorzystaniu z takich usług powinniśmy szukać renomowanych zakładów.

W krajach egzotycznych dużo większą wagę powinniśmy też przywiązywać do tego, co jemy. Kuszące są wizyty w lokalnych barach, ale zawsze warto szybko ocenić warunki sanitarne w nich panujące. Lepiej też unikać mięs, które mogą być niedogotowane lub niedopieczone. Z kolei płyny, które spożywamy najlepiej, by były w fabrycznie zamkniętych opakowaniach lub świeżo przegotowane.