



**ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, dňa 27 jún 2019

ÚVZ SR: Užitočné rady, ako dovolenkovať bez zdravotných problémov

Pri výbere dovolenkovej destinácie by ste mali zohľadniť viacero faktov. Napríklad cestovanie do exotiky si vyžaduje dlhšiu a náročnejšiu prípravu než návšteva európskych krajín. Počas rozhodovania o vhodnej dovolenke je mimoriadne dôležité prihliadať aj na potreby a vek detí.

Pred plánovanou cestou do zahraničia odporúčame navštíviť praktického lekára – nielen v prípade detí, ale aj v prípade dospelých. Oboznámte ho o účele cesty, trvaní predpokladaného pobytu, type ubytovania a spôsobe stravovania, vhodné je overiť si očkovací status proti tetanu. Výber destinácie konzultujte s doktorom v prípade chronických ochorení so špeciálnou liečbou alebo diétou. **Ošetrojúci lekár vám vzhľadom na charakter dovolenkovej destinácie poskytne informácie o:**

- povinných alebo odporúčaných očkovaníach
- prevencii niektorých ochorení
- odporúčaných liekoch na samoliečbu v priebehu cesty
- dôsledkoch cesty na zdravotný stav
- spôsobe obmedzenia rizík ochorení v zahraničí

Ak je to potrebné, ošetrojúci lekár odošle cestujúceho na niektoré z centier pre cudzokrajné choroby v Slovenskej republike, ktoré sú zároveň oprávnené vydať potvrdenie o očkovaní do medzinárodného očkovacieho preukazu. Centrá pre cudzokrajné choroby poskytujú okrem informácií o epidemiologickej situácii v cieľovej destinácii, očkovaní a samotného očkovania aj komplexné služby pred vycestovaním.

!

Zoznam centier pre cudzokrajné choroby tu:

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3296%3Aoznam-centier-pre-cudzokrajne-choroby-v-slovenskej-republike-ktore-vydavaju-medzinarodny-okovaci-preukaz&catid=140%3Aokovanie&Itemid=117

Pri cestovaní s deťmi dodržujte tieto pravidlá

Deťom do dvoch rokov veku lekári neodporúčajú cestovať do exotických krajín predovšetkým pre riziko nákazy infekčnými ochoreniami. Hrozbou pre zdravie môže byť aj kontakt s exotickými mikroorganizmami, jedovatými živočíchmi, či parazitmi. S malými deťmi dajte radšej prednosť menej náročným krajinám s časovo prijateľnými trasami a ubytovaniu v hoteloch na dobrej úrovni.

Pre deti mladšie ako dva roky nie je vhodná časovo náročná cesta lietadlom z dôvodu ešte krehkej detskej imunity. Pri starších deťoch by už nemali byť cestovné obmedzenia, odporúča sa však cestovať so zaočkovaným dieťaťom vzhľadom na vek podľa očkovacieho kalendára. V prípade ciest do exotických krajín by dieťa malo byť zaočkované aj proti ochoreniam, proti ktorým existuje odporúčané očkovanie.

Pamätajte si:

Osýpky sa vlnajší i tento rok vyskytli v početnejšom množstve aj v oblúbených európskych dovolenkových destináciách ako Taliansko, Francúzsko, Bulharsko, Grécko. Každá osoba, cestujúca do oblasti postihnutej osýpkami, ktorá nie je kompletne očkovaná dvoma dávkami vakcíny proti osýpkam je v riziku, že pri kontakte s chorým na osýpky ochorie. Očkovací status proti osýpkam si možno preveriť u všeobecného lekára v zdravotnej dokumentácii.

Nepodceňte vybavenie cestovateľskej lekárničky

Okrem výberu vhodnej destinácie si dajte záležať aj na výbave cestovateľskej lekárničky. Jej obsah záleží na krajine, do ktorej cestujete, na dĺžke pobytu a dostupnosti zdravotnej starostlivosti. Lekárnička musí byť umiestnená v suchu, chlade a tme, tak aby nedošlo k poškodeniu jej obsahu.

Vo všeobecnosti sa však na dovolenku odporúča zabaliť:

- lieky, ktoré cestovateľ bežne užíva
- lieky proti horúčke a bolestiam hlavy
- lieky proti hnačke
- lieky proti nevoľnosti pri tzv. chorobe z pohybu
- lieky proti zápche
- antihistaminiká (lieky pri alergických reakciách)
- antialergický krém (potrebný pri poštipaní hmyzom)
- lieky na ochranu proti malárii, v prípade pobytu v oblasti s výskytom malárie,
- sprej alebo krém proti hmyzu (repellent)
- dezinfekčný prostriedok
- pohotovostné obvazy
- lieky proti plesňovej infekcii nôh
- obvazovú vatu, pinzetu, nožničky, náplaste
- antiseptické kvapky do očí, kvapky do uší a do nosa

Medzi cestovateľmi je najčastejším rizikom hnačka a úpal. Aby ste sa vyhli možným problémom a po cestovateľskej lekárničke siahali čo najmenej, **dodržujte prísnu osobnú hygienu zameranú na čistotu rúk. Rovnako dbajte na hygienu potravín a vody.** Odporúčame vyvarovať sa nezvyčajným jedlám, konzumujte iba dôkladne tepelne spracovanú stravu a nejedzte neumytú surovú zeleninu, majonézy, vajíčka či studené misy. Siahnite po ovocí, ktoré sa dá ošúpať, alebo je dôkladne umyté zdravotne bezpečnou vodou. Pite nápoje, vrátane vody a mlieka, len v originálnom balení - aj na prípravu kávy a čaju i na umývanie zubov používajte vodu zo spotrebiteľského balenia.

Vyhňte sa úpalu chránením hlavy pomocou klobúkov a čiapok a dbajte na dostatočný pitný režim. Počas horúčav sa nepohybujte po vonku medzi 11. a 15. hodinou. Používajte opaľovacie prípravky podľa citlivosti pokožky, u detí siahnite po prípravkoch s vysokým ochranným faktorom. **Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať priamemu slnečnému žiareniu.**

Ďalšie dôležité preventívne opatrenia:

- nenavštevujte uzavreté a preplnené miestnosti a zamedzte úzkemu kontaktu s chorým (prevencia prenosných ochorení)
- vyhýbajte sa chodeniu naboso vo vlhkom teplom prostredí, prípadne používajte preventívne protiplesňové prípravky (prevencia plesňových kožných ochorení)

- nekúpte sa v mori blízko vyústenia kanalizácii hotelov, rovnako sa nekúpte a nerybárčite v neznámych vodách
- v oblastiach so zvýšeným výskytom komárov sa vybavte repelentami a vhodným oblečením (dlhé rukávy, dlhé nohavice) a používajte neporušené moskytiéry
- chráňte sa styku s neznámymi a voľne pohybujúcimi sa zvieratami podozrivými z besnoty
- ak nie ste trénovaní, vyhýbajte sa extrémnym športom (horolezectvo, potápanie)

Pamätajte si:

Niektoré ochorenia sa môžu manifestovať počas cesty, alebo ihneď po návrate. V prípade ochorenia sa treba hneď po návrate skontaktovať s ošetrovateľom. Pri akýchkoľvek zdravotných ťažkostiach treba lekára informovať o ceste a pobyte v cudzine aj napriek tomu, že od návratu uplynul dlhší čas.