



Profilaktyka chorób zakaźnych związanych z wyjazdami zagranicznymi

Dobre rady dla osób wyjeżdżających za granicę

- **Zaplanuj wizytę u lekarza** na 6-8 tygodni przed wyjazdem. Masz wtedy pewność, że wykonasz wszystkie niezbędne **badania i szczepienia**. Nigdy nie jest za późno na konsultacje z lekarzem i podjęcie niezbędnych środków ostrożności.
- **Zawsze podróżuj z podręczną apteczką**, która będzie zawierać niezbędne leki i środki opatrunkowe.
- **Zadbaj o higienę i dietę**. Zanieczyszczone produkty spożywcze i woda są częstym źródłem zakażenia wirusowym zapaleniem wątroby typu A. Zawsze myj i susz ręce przed posiłkiem. Pij wyłącznie butelkowaną lub przegotowaną wodę. Unikaj kostek lodu. Myj i obieraj wszystkie owoce i warzywa. Chroń jedzenie przed owadami. Unikaj niegotowanego mięsa oraz skorupiaków.
- **Uważaj na owady**, na przykład na komary, które mogą przenosić szereg chorób (np. malarię, żółtą gorączkę). Stosuj preparaty odstraszające insekty.
- **Korzystaj ze słońca z umiarem**. Unikaj przebywania na słońcu, gdy jego oddziaływanie jest najsilniejsze. Stosuj kremy ochronne.

Jeśli po powrocie twoje samopoczucie nie będzie najlepsze, bezzwłocznie udaj się do lekarza i zasięgnij jego porady. Szczegółowe informacje związane ze szczepieniami ochronnymi dla osób wyjeżdżających za granicę można uzyskać na stronie <http://psse.walbrzych.ibip.wroc.pl/public/> w zakładce szczepienia



Opracowanie: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu