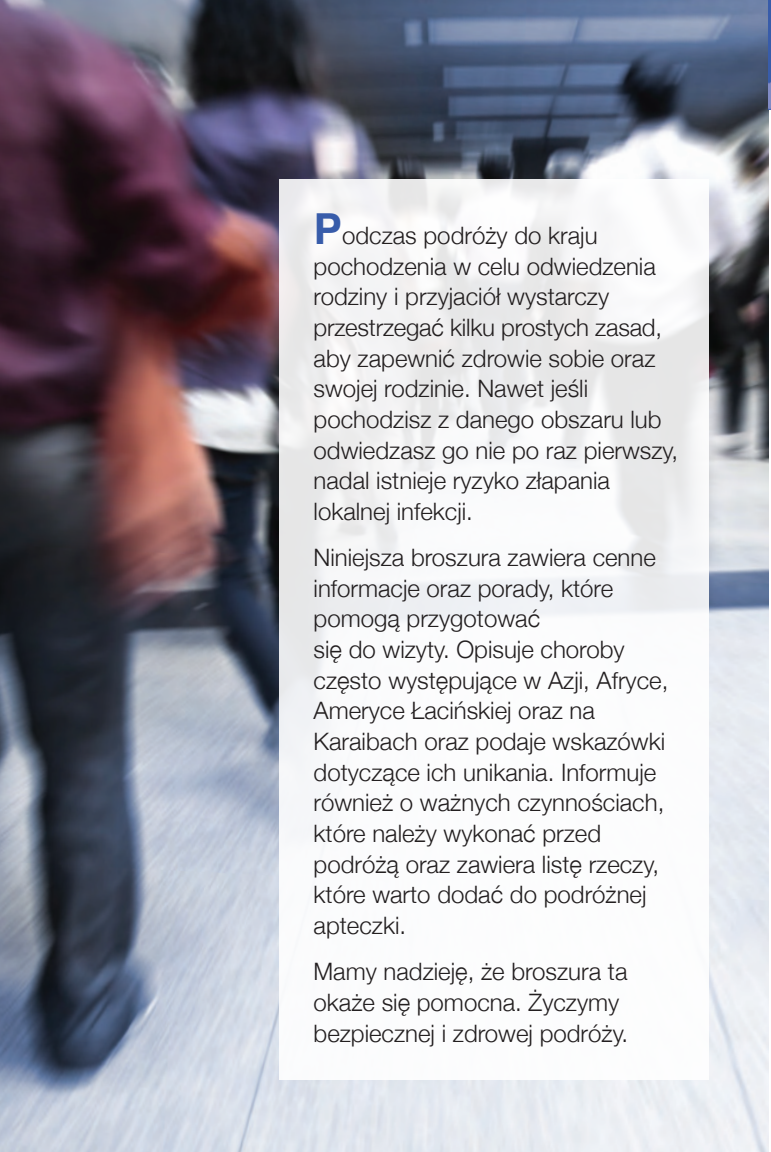


## PROGRAM HEADING HOME HEALTHY

# PORADNIK DOTYCZĄCY BEZPIECZNEJ I ZDROWEJ PODRÓŻY





**P**odczas podróży do kraju pochodzenia w celu odwiedzenia rodziny i przyjaciół wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad, aby zapewnić zdrowie sobie oraz swojej rodzinie. Nawet jeśli pochodzisz z danego obszaru lub odwiedzasz go nie po raz pierwszy, nadal istnieje ryzyko złapania lokalnej infekcji.

Niniejsza broszura zawiera cenne informacje oraz porady, które pomogą przygotować się do wizyty. Opisuje choroby często występujące w Azji, Afryce, Ameryce Łacińskiej oraz na Karaibach oraz podaje wskazówki dotyczące ich unikania. Informuje również o ważnych czynnościach, które należy wykonać przed podróżą oraz zawiera listę rzeczy, które warto dodać do podróźnej apteczki.

Mamy nadzieję, że broszura ta okaże się pomocna. Życzymy bezpiecznej i zdrowej podróży.

# SPIS TREŚCI

## PRZED PODRÓŻĄ

Zrób rozeznanie.....	2
Udaj się do lekarza.....	2
Spakuj odpowiednie rzeczy.....	3

## ZACHOWANIE ZDROWIA PODCZAS WIZYTY

Bezpieczna żywność i woda.....	6
Zapobieganie ukąszeniom komarów.....	8

## CZĘSTE CHOROBY PODCZAS PODRÓŻY

### **Choroby przenoszone przez żywność i wodę... 9**

Biegunka podróżnych.....	9
Wirusowe zapalenie wątroby typu A.....	9
Dur brzuszny.....	10

### **Choroby przenoszone przez komary..... 10**

Malaria .....	10
Denga.....	11
Żółta febra.....	11
Czikungunia.....	12
Zika.....	12

### **Choroby przenoszone przez zwierzęta..... 13**

Wścieklizna.....	13
Ptasia grypa.....	14

### **Choroby przenoszone przez ludzi..... 15**

Grypa.....	15
Choroba meningokokowa.....	16

# PRZED PODRÓŻĄ

**Najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia podczas wizyty jest przygotowanie przed wyjazdem.**

## Zrób rozeznanie

Nawet jeżeli znasz odwiedzany region, warto wiedzieć, jakie występują w nim zagrożenia dla zdrowia i gdzie można uzyskać rzetelną pomoc medyczną. W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**.

## Udaj się do lekarza

Umów się na wizytę u lekarza na co najmniej **cztery do sześciu tygodni przed podróżą**. Lekarz poinformuje, czy niezbędne będą specjalne szczepienia (na choroby typu żółta febra) lub specjalne środki ostrożności przed powrotem do kraju rodzinnego. Warto sprawdzić, czy normalnie zaplanowane szczepienia, takie jak przeciwko odrze i tężcowi, są aktualne. Lekarz poinformuje również, czy niezbędne są specjalne leki, aby zapobiec chorobom takim jak malaria. W przypadku podróży z dziećmi lub partnerem oni również powinni umówić się na wizytę u lekarza cztery do sześciu tygodni przed podróżą.



## Spakuj odpowiednie rzeczy

Paszport, dokumenty podrózne oraz podręczne lekarstwa powinny być dostępne w bagażu podręcznym. Sprawdź zasady linii lotniczych dotyczące bagażu podręcznego. Zazwyczaj dozwolone jest zabranie ze sobą litrowej, przezroczystej torebki z tworzywa sztucznego z pojemnikami o objętości około 88 ml zawierającymi płyny, żele, kremy i spraye. Pewne wyjątki dotyczą lekarstw.



## Co zapakować do apteczki podróźnej

Większość osób odwiedzających swój rodzinny kraj powinna zabrać ze sobą podróźną apteczkę. Jej zawartość zależy od czasu trwania wizyty oraz dostępu do materiałów i opieki medycznej. Poniżej zamieszczono ogólną listę artykułów, które należy uwzględnić:

- ✓ Środek odstraszający owady zawierający DEET
- ✓ Moskitiery na łóźka ze środkiem owadobójczym dla kaźdego podróźującego (w przypadku przebywania w obszarach naraźonych na malarię, bez osłon lub okien)
- ✓ Środek z filtrem przeciwstónczym
- ✓ Okulary przeciwstónczne
- ✓ Koc
- ✓ Latarka
- ✓ Kompres zimny/gorący
- ✓ Antybakteryjny, niezawierający wody środek do dezynfekcji rąk (co najmniej 60% alkoholu)
- ✓ Podstawowe środki pierwszej pomocy (np. plastry, wata, gaziki, bandaże, maść antyseptyczna, termometr, taśma hipoalergiczna, pinceta, nożyczki, rękawiczki lateksowe, opatrunek na oczy)
- ✓ Moleskin na pęcherze



Porozmawiaj z lekarzem, które z poniższych leków zabrać i jak je zażywać.

- Paracetamol, aspiryna lub ibuprofen przeciwbólowo lub przeciwgorączkowo
- Antacyd
- Lek przeciwbiegunkowy
- Antyhistamina, środek udrażniający górne drogi oddechowe oraz przeciwkaszlowy
- Lekarstwa na chorobę lokomocyjną
- Lekarstwa przeciwko malarii, w przypadku podróży do obszarów, gdzie malaria stanowi zagrożenie
- Delikatny środek przeczyszczający
- Maść przeciwgrzybicza
- Maść antybakteryjna
- 1% krem hydrokortyzonowy
- Tabletki do oczyszczania wody
- Pastyłki do ssania na ból gardła



**Wizyta w innym kraju, nawet w przypadku wcześniejszego w nim zamieszkiwania lub odwiedzania tego miejsca, może narażać na choroby i problemy zdrowotne niespotykane w Stanach Zjednoczonych.**

## Bezpieczna żywność i woda

Uważaj na to, co jesz. Ogólna zasada brzmi: przegotuj, ugotuj, obierz lub nie jedz.

Zwracanie uwagi na to, co jemy i pijemy, może być trudne podczas odwiedzania rodziny lub znajomych w innych krajach. Podane poniżej wskazówki mogą pomóc jednak w zapobieganiu biegunce podróżnych oraz poważniejszym chorobom, takim jak wirusowe zapalenie wątroby typu A oraz dur brzuszny:

- Wybieraj owoce i warzywa, które możesz samodzielnie obrać.
- Unikaj niepasteryzowanego mleka i produktów mlecznych.
- Nie kupuj żywności u handlarzy ulicznych.
- Unikaj surowego lub niedogotowanego mięsa, ryb i skorupiaków.





## Nie pij niefiltrowanej wody.

Przestrzegaj poniższych wskazówek:

- Unikaj wody kranowej we wszystkich postaciach, włączając lód.
- Zawsze korzystaj z wody butelkowanej lub gotowanej, nawet do mycia zębów.
- Unikaj owoców i warzyw, które mogły być umyte w zanieczyszczonej wodzie.
- Pij napoje w puszkach lub butelkowane w oryginalnych pojemnikach, włączając wodę, napoje gazowane, piwo lub wino, pod warunkiem że samodzielnie otwierasz pojemniki.
- Jeśli zakup wody butelkowanej lub gotowanie wody jest niemożliwe, zastanów się nad zabranie przenośnego filtra do wody w celu jej oczyszczania.



Oto inne sposoby unikania chorób przenoszonych przez żywność:

- Myj ręce mydłem i wodą lub antybakteryjnym, niezawierającym wody środkiem do dezynfekcji rąk (co najmniej 60% alkoholu) przed spożyciem lub przygotowaniem żywności, po skorzystaniu z łazienki i po kontakcie ze zwierzętami.
- Gotuj wodę i żywność w temperaturze 85°C przez co najmniej minutę.



## Zapobieganie ukąszeniom komarów

Jeśli udajesz się do obszarów tropikalnych, możesz narażać się na zachorowanie na malarię, dengę, Zika lub inną chorobę przenoszoną przez komary. Można im zapobiec, stosując te proste środki ostrożności:

- Stosowanie środka odstraszającego owady z DEET na odsoniętą skórę. Nie należy stosować DEET na skórę przykrytą odzieżą.
- Noszenie długich spodni, bluzek z długim rękawem oraz czapek podczas przebywania na zewnątrz. Stosowanie permetryny na odzież.
- Spanie w łóżku z moskitierą ze środkiem owadobójczym w przypadku przebywania w miejscu bez osłon lub okien.
- Komary składają jaja w wodzie stojącej. Należy opróżnić wiadra, stare opony lub przedmioty, w których gromadzi się stojąca woda.



# POWSZECHNE CHOROBY PODCZAS PODRÓŻY

## Choroby przenoszone przez żywność i wodę

Wiele chorób zakaźnych, takich jak biegunka podróźnych, wirusowe zapalenie wątroby typu A oraz dur brzuszny, są powodowane przez spożycie zanieczyszczonej żywności lub wypicie zanieczyszczonej wody.

### Biegunka podróźnych

Biegunka podróźnych to najbardziej powszechny problem zdrowotny wśród podróźnych. Objawy obejmują luźny i wodnisty stolec, wzdęcia, nudności, skurcze brzucha i gorączkę. Jeśli objawy utrzymują się po powrocie do domu, skontaktuj się z lekarzem i poinformuj o niedawnej podróży. Patrz Bezpieczna żywność i woda na stronie 6 w celu uzyskania wskazówek dotyczących zapobiegania takim chorobom.

### Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Wirusowe zapalenie wątroby typu A to wirus atakujący wątrobę. Jest rozpowszechniony w krajach rozwijających się, w których warunki sanitarne i higieniczne są niewłaściwe. Objawy zaczynają się około 30 dni po zarażeniu, można jednak zachorować w okresie 15 do 50 dni po zarażeniu. Objawy obejmują silne zmęczenie, gorączkę, brak apetytu, nudności, ból żołądka, ciemne zabarwienie moczu oraz żółtaczkę (żółty odcień skóry lub oczu).

W przypadku wyjazdu do kraju, w którym wirusowe zapalenie wątroby typu A jest powszechne, należy zaszczepić się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A **co najmniej dwa do czterech tygodni przed wyjazdem**.

## Dur brzuszny

Dur brzuszny jest zakażeniem jelit, które może zagrażać życiu. Objawy zazwyczaj pojawiają się po upływie 8 do 14 dni od spożycia zanieczyszczonej żywności lub wody, można jednak zachorować w okresie od 3 do ponad 60 dni po zakażeniu. Objawy obejmują wysoką gorączkę, ból głowy, biegunkę, zaparcia, brak apetytu i wysypkę w postaci różowych plamek.

Szczepienie przeciwko durowi brzuszemu jest ważne w przypadku planowania podróży do obszarów, w których choroba ta jest powszechna. Ze względu na to, że szczepienie może nie być całkowicie skuteczne, należy przestrzegać wskazówek dotyczących zapobiegania chorobom przedstawionych w punkcie Bezpieczna żywność i woda na stronie 6.

## Choroby przenoszone przez komary

Osoby podróżujące do regionów tropikalnych mogą być narażone na ryzyko malarii, dengi, Zika lub innej infekcji przenoszonej w wyniku ukąszenia komarów.



### Malaria

Malaria to poważna, zagrażająca życiu choroba roznoszona przez komary. Ponad 500 milionów osób zaraża się malarią każdego roku, a ponad milion umiera na tę chorobę. Objawy występują zazwyczaj po upływie kilku tygodni do kilku miesięcy od ukąszenia przez zarażonego komara. Obejmują one gorączkę, dreszcze, bóle głowy, ból mięśni i zmęczenie. Mogą wystąpić również nudności, wymioty i biegunka.

W przypadku wyjazdu do obszaru, gdzie istnieje zagrożenie zachorowania na malarię, należy udać się do lekarza **na**



**cztery do sześciu tygodni przed wyjazdem** w celu uzyskania lekarstw zapobiegających malarii. Aby działały skutecznie, należy zacząć przyjmować lekarstwa przed wyjazdem i kontynuować przez krótki czas po powrocie. Należy przyjmować je w odpowiednim czasie i nie pomijać dawek. Nawet w przypadku zażywania leków zapobiegających malarii ważne jest, aby zapobiegać ukąszeniom komarów. Patrz Zapobieganie ukąszeniom komarów na stronie 8 w celu uzyskania dodatkowych informacji.

W przypadku wystąpienia gorączki i objawów przypominających grypę (dreszcze, ból głowy, zmęczenie, ból mięśni) podczas podróży do obszaru, w którym istnieje ryzyko zachorowania na malarię, lub przez rok po powrocie do domu należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc lekarską. Należy poinformować lekarza o kierunku podróży.

## **Denga**

Denga to choroba roznoszona przez komary. Atakuje około 50 do 100 milionów osób rocznie. Objawy występują zazwyczaj po upływie 3 do 14 dni od ukąszenia przez zarażonego komara. Obejmują objawy przypominające grypę, takie jak gorączka, ból głowy i ból ciała, a także wymioty i ból oczu. Może również pojawić się wysypka.

Ze względu na to, że nie ma szczepionki ani metod leczenia dengi, ważne jest przestrzeganie wskazówek zawartych w punkcie Zapobieganie ukąszeniom komarów na stronie 8.

## **Żółta febra**

Żółta febra to rzadka choroba przenoszona przez ukąszenie komara. Objawy występują zazwyczaj po upływie 3 do 6 dni od ukąszenia przez zarażonego komara. Może

wywoływać poważne objawy podobne do grypy, takie jak gorączka, dreszcze, ból głowy, bóle pleców, mięśni, wyczerpanie, żółtaczka (żółte zabarwienie skóry lub oczu) oraz wymioty.

W przypadku wyjazdu do obszaru, w którym żółta febra jest powszechna, zaleca się zaszczepienie w placówce zatwierdzonej pod kątem szczepień przeciwko żółtej febrze **na co najmniej 10 dni przed wyjazdem**. Po szczepieniu otrzymasz Międzynarodowy Certyfikat Szczepienia (żółtą kartę) zatwierdzoną przez placówkę wykonującą szczepienie. Karta ta może być niezbędna jako dowód szczepienia w przypadku wjazdu lub wyjazdu z pewnych zarażonych obszarów. W celu uzyskania informacji na temat ośrodków zdrowia dla podróżnych odwiedź stronę **cdc.gov/travel**.

## Czikungunia

Czikungunia to wirus przenoszony na ludzi przez komary. Częste objawy obejmują gorączkę i ból stawów, przy czym mogą również obejmować ból głowy, ból mięśni, opuchliznę stawów lub wysypkę. Z powodu braku szczepionki i metod leczenia czikungunii ważne jest przestrzeganie wskazówek zawartych w punkcie Zapobieganie ukąszeniom komarów na stronie 8.

## Zika

Wirus Zika jest rozprzestrzeniany przez komary, może być również roznoszony podczas kontaktu seksualnego lub transfuzji krwi. Najczęstszymi objawami Zika są gorączka, wysypka, ból stawów i zapalenie spojówek (zaczerwienione oczy). Zika nie jest niebezpieczna w przypadku większości osób. Zараżenie wirusem Zika podczas ciąży powoduje jednak poważne wady płodu. Ze względu na to, że nie ma



szczepionki ani metod leczenia Ziki, ważne jest przestrzeganie wskazówek zawartych w punkcie Zapobieganie ukąszeniom komarów na stronie 8.

## Choroby przenoszone przez zwierzęta

W przypadku podróży poza terytorium Stanów Zjednoczonych istnieje możliwość zachorowania w wyniku ugryzienia przez zwierzę, kontaktu z płynami lub odchodami zwierząt lub spożycia posiłku z zakażonego mięsa lub nabiału.

Wścieklizna, ptasia grypa i inne choroby są roznoszone w wyniku kontaktu ze zwierzętami lub produktami zwierzęcymi.

### Wścieklizna

Wścieklizna jest zazwyczaj przenoszona na ludzi w wyniku ugryzienia przez zarażone zwierzę. Ukąszenia psów powodują najwięcej przypadków wścieklizny u ludzi, jednak chorobę tę mogą przenosić również nietoperze i inne zwierzęta. Wścieklizna może być śmiertelna i zabija rocznie ponad 55 000 ludzi na całym świecie. U ludzi objawy zazwyczaj występują w ciągu 30 do 90 dni po ugryzieniu. Początkowo przypominają objawy grypy i szybko wywołują objawy neurologiczne oraz śmierć.

Stwierdzenie wścieklizny u zwierzęcia może być trudne. Z tego względu, jeśli zwierzę ugryzie lub zadrapie, umyj ranę mydłem i wodą i **niezwłocznie udaj się do lekarza**, aby sprawdzić, czy niezbędne są zastrzyki przeciwko wściekliźnie.

### ***Środki ostrożności przeciwko wściekliźnie***

Istnieje wiele sposobów, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia wścieklizną.

- Unikaj bliskiego kontaktu lub karmienia dzikich, uwięzionych lub udomowionych zwierząt, szczególnie w krajach rozwijających się.
- Zapytaj lekarza, czy konieczne są zastrzyki przeciwko wściekliźnie przed wyjazdem.
- W przypadku podróży ze zwierzęciem sprawdź, czy szczepienie przeciwko wściekliźnie jest aktualne.

### **Ptasia grypa**

Ptasia grypa to wirus przenoszony poprzez kontakt z zarażonym drobiem lub ptakami. Ludzie rzadko chorują z powodu tego wirusa. Jednak od 2003 roku ponad 400 osób w Afryce, Bliskim Wschodzie i Azji zmarło w wyniku bliskiego kontaktu z zarażonymi ptakami. Objawy rozpoczynają się zazwyczaj po upływie dwóch do ośmiu dni od zarażenia. Obejmują gorączkę, ból głowy, ból ciała, kaszel i ból brzucha.

W przypadku objawów przypominających grypę lub trudności z oddychaniem w ciągu 10 dni od powrotu z obszaru wysokiego ryzyka należy niezwłocznie udać się do lekarza. Poinformuj lekarza o miejscu podróży oraz o kontakcie z drobiem.

### **Zmniejszenie ryzyka zachorowania na ptasią grypę**

Oto kilka wskazówek pomagających uniknąć ptasiej grypy:

- Unikaj bliskiego kontaktu z żywym drobiem, takim jak kury, indyki lub dzikie ptaki.
- Unikaj miejsc, w których znajdują się ptasie odpady lub odchody.
- Myj często ręce mydłem i wodą lub stosuj antybakteryjny, bezwodny środek do dezynfekcji rąk, taki jak Purell®.





## Choroby przenoszone przez ludzi

Istnieje wiele infekcji, takich jak grypa i choroba meningokokowa, które są przenoszone między ludźmi poprzez kaszel, kichanie i bezpośredni kontakt.

### Grypa

Grypa to choroba układu oddechowego wywołana przez wirus grypy. Objawy obejmują gorączkę, kaszel, bóle oraz infekcję gardła. Niektóre osoby mogą bardzo ciężko przechodzić grypę, w szczególności dzieci, osoby powyżej 65 roku życia lub osoby chorujące na niektóre choroby przewlekłe, które zwiększają niebezpieczeństwo grypy.

Zagrożenie grypą zależy od pory roku oraz kierunku podróży. W krajach tropikalnych grypa może wystąpić w ciągu całego roku, podczas gdy w bardziej umiarkowanych warunkach klimatycznych półkuli południowej pojawia się w okresie od kwietnia do września. Na półkuli północnej grypa występuje zazwyczaj od października do kwietnia.

### Zapobieganie grypie

- Szczep się przeciwko grypie corocznie, tak wcześnie, jak to możliwe. Szczepienie jest ważne w przypadku osób powyżej 50 roku życia, mieszkających z małymi dziećmi lub opiekujących się nimi, kobiet w ciąży lub osób cierpiących na schorzenia, w przypadku których grypa jest bardziej niebezpieczna, takie jak astma, cukrzyca, choroba serca lub osłabiony system immunologiczny. Dzieci w wieku od 6 miesięcy do 18 roku życia również powinny otrzymać szczepienie przeciwko grypie.
- Myj często dłonie wodą z mydłem lub środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.

- Zaskłaniaj usta podczas kaszlu i kichania chusteczką. Jeśli nie masz chusteczki, użyj rękawa lub wewnętrznej strony ręki na wysokości łokcia.

## **Choroba meningokokowa**

Choroba meningokokowa może powodować zapalenie opon mózgowych (zakażenie płynu w rdzeniu kręgowym i mózgu). Zazwyczaj jest przenoszona poprzez kaszel lub pocałunek. Objawy obejmują nagłą gorączkę, silny ból głowy, nudności, wymioty, sztywność karku, wysypkę, wrażliwość na światło, dezorientację i senność.

W przypadku podróży do miejsc, w których choroba ta występuje często (np. do Afryki), a także podróży do Mekki należy zaszczepić się przeciwko chorobie meningokokowej **co najmniej dwa tygodnie przed wyjazdem**.

Choroba meningokokowa zagraża życiu, jeśli nie zostanie natychmiast zastosowana terapia. W przypadku gwałtownej gorączki lub dowolnych objawów wymienionych powyżej należy niezwłocznie skorzystać z pomocy medycznej.

## **Sposoby unikania choroby meningokokowej**

- Zapytaj lekarza o szczepienie przeciwko meningokokom przed wyjazdem.
- Myj często ręce ciepłą wodą z mydłem lub korzystaj z antybakteryjnego, bezwodnego środka do dezynfekcji rąk, takiego jak Purell®
- Nie pij z jednej szklanki, nie korzystaj z jednych sztućców, szczoteczki do zębów, butelek do wody, papierosów, pomadek do ust oraz innych przedmiotów, które dotykają ust innych osób.



## **Pamiętaj:**

---

W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu, trudności z oddychaniem, wysypki, wymiotów lub biegunki po niedawnej podróży poza granice kraju należy niezwłocznie zwrócić się do lekarza.

## **Informacje:**

---

W celu uzyskania dodatkowych, bezpłatnych informacji o bezpiecznym podróżowaniu w oparciu o zalecenia amerykańskiego Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) odwiedź stronę internetową Heading Home Healthy (zdrowy powrót do domu) i kliknij łącze do portalu informacyjnego na temat zdrowia dla podróżnych (Travelers' Rapid Health Information Portal, TRHIP).

**[headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)**

## **Podziękowania**

Dziękujemy wymienionym poniżej członkom personelu Wydziału Zdrowia i Higieny Psychicznej Miasta Nowy Jork, którzy przyczynili się do powstania niniejszego poradnika (w kolejności alfabetycznej):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss oraz Stacey Wright-Woolcock



W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat ochrony zdrowia podczas podróży zadzwoń pod nr **311** lub do Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom pod nr **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)** o dowolnej porze dnia lub nocy lub odwiedź stronę **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**, **[travel.state.gov](https://www.travel.state.gov)** lub **[headinghomehealthy.org](https://www.headinghomehealthy.org)**.

W celu uzyskania informacji na różne tematy dotyczące zdrowia stronę **[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)**.

**NYC**  
Health

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY