

## Rady na cestu

### Preventívne odporúčania:

- umývať si ruky mydlom pred jedlom,
- nepoužívať do nápojov ľad z neoverených zdrojov vody,
- neodporúča sa piť neupravenú vodu z vodovodu a tiež z neznámeho zdroja pri cestách do trópov a subtropov
- piť vodu len z originálne balených fliaš,
- nekonzumovať neumytú zeleninu,
- pri pobyte v exotických krajinách konzumovať ovocie len také, ktoré sa dá olúpať
- nekonzumovať tepelne nedostatočne spracované jedlá,
- vyhýbať sa konzumácií vodných živočíchov (kraby, raky, ustrice, morské kôrovce, ulitníky) označované na jedálnom lístku ako „plody mora“, keďže mnohé druhy týchto živočíchov bývajú hostiteľom parazitov,
- nekupovať potraviny od pouličných predavačov,
- neumývať a nekúpať sa v neznámych povrchových vodách,
- pri umývaní zubov používať len pitnú vodu, prípadne minerálnu vodu,
- nekupovať suveníry, talizmany a rôzne darčkové predmety od pouličných predajcov v rozvojových krajinách,
- neabsolvovať invazívne zákroky (operácie, zubné ošetrovanie, iné chirurgické ošetrovanie, piercing, tetovanie,...) v krajinách s nižším hygienickým štandardom z dôvodu rizika prenosu krvných nákaz.

### Internetové odkazy:

[www.fitcom.sk](http://www.fitcom.sk)

[www.who.org](http://www.who.org)

[www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)

[www.istm.org](http://www.istm.org)

[www.lonelyplanet.com](http://www.lonelyplanet.com)

[www.promedmail.org](http://www.promedmail.org)

[www.tripprep.com](http://www.tripprep.com)

[www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)

RÚVZ so sídlom v Dolnom Kubíne  
Nemocničná 12  
026 01 Dolný Kubín  
[www.ruvzdk.sk](http://www.ruvzdk.sk)  
tel. 043/55 04 831, Email: [dk.epd@uvzsr.sk](mailto:dk.epd@uvzsr.sk)



# Odporúčania pre cestovateľov



## Očkovanie

sa odporúča pre všetkých cestovateľov pri ceste do nižšie uvedených krajínach s výskytom týchto infekcií.

### Žltá zimnica

Povinne sa vyžaduje od osôb cestujúcich do endemickej oblasti žltej zimnice v tropickej Afrike a odporúča sa aj pri cestách do Južnej Ameriky.

### Vírusová žltáčka typu A

Výskyt: celosvetovo, najmä v oblastiach subtropov a trópov s nižším hygienickým štandardom.

### Vírusová žltáčka typu B

Výskyt: celosvetovo.

### Brušný týfus

Výskyt: celosvetovo, hlavne v krajínach juhovýchodne Ázie, Afriky (vrátane Egypta a Tuniska), v Turecku, v krajínach strednej a južnej Amerike.

### Meningokokový zápal mozgových blán

Výskyt: sporadicky celosvetovo, endemicky v subsaharskej oblasti Afriky tzv. "meningokokový pás", vyšší výskyt aj na Arabskom polostrove.

### Cholera

Výskyt: Ázia, Afrika, Latinská Amerika.

### Besnota

Výskyt: celosvetovo okrem časti Európy, Karibiku a Oceánie.

### Japonská encefalitída

Výskyt: východná časť Ázijského kontinentu (od južne nížinných oblastí Nepálu a východnej Indie po východné pobrežie Číny, ruský Sachalin a Indonéziu).

### Kliešťová encefalitída

Výskyt: vo viacerých krajínach Európy, napr. vo Švédsku (vrátane ostrova Gotland), Finsku, Nemecku, Švajčiarsku, Taliansku, Rakúsku, ČR, Poľsku, Maďarsku, Slovinsku, Chorvátsku.

## Ochrana pred bodavým hmyzom

Najväčšie riziko hrozí po západe slnka, preto sa nezdržujte za tmy zbytočne vonku. Komáre rodu *Aedes* (dengue, žltá zimnica) a muchy Tse-Tse (spavá choroba) sú však aktívne najmä cez deň. Malý

najmä v čase západu slnka a pred svitaním.

### Odporúčania:

- nosiť oblečenie z bledej látky, košeľe s dlhými rukávami, dlhé nohavice, ponožky, prípadne aj šatku na krk. Tmavé farby hmyz priťahujú.
- neznáme repelenty a insekticídne látky môžu predstavovať riziko pre zdravie užívateľa ako aj životné prostredie, pri ich nákupe v menej rozvinutých krajínach treba preto voliť výrobky od známych producentov.
- cirkulujúci vzduch bráni lietaniu hmyzu a tak sa stropný ventilátor rotujúci po celú noc môže stať dobrou pomôckou na ochranu proti komárom.
- okná a dvere hotelov a ubytovacích zariadení majú byť uzavreté ešte pred začiatkom ich aktivity t.j. pred západom slnka alebo je potrebné ich chrániť sieťami. Ochranné posteľné siete majú byť nainštalované a uzavreté taktiež pred zotmením.

## Hnačka cestovateľov

Najčastejším zdravotným problémom cestovateľov v zahraničí je hnačka, postihujúca v niektorých oblastiach sveta až 80% návštevníkov z mierneho klimatického pásma. Najvyššia pravdepodobnosť ochorenia je pri cestách do menej rozvinutých oblastí Afriky, Ázie a Latinskej Ameriky. Príčiny hnačky cestovateľov môžu byť rôzne. Spôsobíť alebo podieľať sa na nej môžu nešpecifické faktory znižujúce celkovú rezistenciu - klimatické zmeny, únava, nezvyklá strava (pikantné jedlá), nadmerné pitie sladených nápojov. K nákaze dochádza obvykle z vody, nápojov alebo potravín kontaminovaných toxínmi a baktériami *Escherichia coli*, salmonelami, yersiniami, kampylobaktermi, šigelami, ďalej enterovírusmi, rotavírusmi, rôznymi parazitmi a mnohými inými črevnými patogénmi. Základom liečby je náhrada vody a solí. Najdôležitejšiu úlohu v prevencii črevných infekcií majú preventívne opatrenia ako hygiena rúk, udržiavanie kuchynského riadu v čistote a jeho ochrana pred muchami, správne skladovanie potravín (neskladovať vedľa seba surové a uvarené potraviny, surové mäso a čerstvú zeleninu spracovávať oddelene, chrániť potraviny

pred hlodavcami a inými škodcami).

## Ochorenia, proti ktorým nie je možné očkovať

**Malária** je závažné infekčné ochorenie. Ochorenie prenášajú samičky komára rodu *Anopheles*, ktoré sú aktívne po súmraku. Ohniskami malárie sú územia v blízkosti stojatých vôd, bahnísk a močiarov, kde sa ľahnu noví jedinci. Po nabodnutí cievy vypustí komár látku zabraňujúcu zrážaniu krvi a zo slinných žliaz malarického parazita (*Plasmodium*). Ochorenie spôsobujú 4 druhy plazmódií, z ktorých najčastejšie a najnebezpečnejšie je *Plasmodium falciparum* zodpovedné za obávanú tzv. tropickú formu malárie. Tento druh malarického parazita upcháva drobné cievy, čím obmedzuje prívod krvi do vnútorných orgánov a najviac uvoľňuje škodlivé produkty svojho metabolizmu. V prípade postihnutia mozgu alebo iných vitálne dôležitých orgánov môže mať ochorenie smrteľné následky. Preto je *Plasmodium falciparum* príčinou takmer všetkých úmrtí na maláriu.

Prevencia: nanášať repelenty na nekryté časti tela, obmedzovať pohyb vonku za tmy; nosiť ponožky, košeľe s dlhým rukávom a dlhé nohavice zo svetlej látky (prípadne i šatku na krk); na odev aplikovať insekticídne látky; posteľe vybaviť sieťkami pred komármi (moskytiéry); profylaxia antimalarikami pri pobyte v endemických oblasti.

**Leišmanióza** je parazitárne ochorenie vyskytujúce sa vo forme kožnej, viscerálnej (orgánovej) a slizničnej. Jeho prenášačom je malý (2-3 mm) pakomár flebotomus lietajúci nízko nad zemou, ktorý je aktívny najmä v čase západu slnka a na svitaní.

**Dengue** je najčastejšie vírusové ochorenie prenášané hmyzom. Jej prenášačom je denný komár (*Aedes*) prítomný v blízkosti ľudských obydlí na vidieku i v mestách v blízkosti stojatých vôd. Na jeho rozmnožovanie stačí i malé množstvo vody zachytené v odhodených nádobách, starých pneumatikách, kvetináčoch, upchatých odtokových rúrach, rezervoároch pitnej či úžitkovej vody a niekedy dokonca i dažďová voda zachytená v odtlačku nohy do mäkkej pôdy.

**Spavá choroba** je závažným ochorením centrálného nervového systému, ktoré bez liečby vedie väčšinou k smrti.