**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. **Ošetrujúci lekár vám vzhľadom na charakter dovolenkovej destinácie poskytne informácie o:**

* povinných alebo odporúčaných očkovaniach
* 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, ošetrujúci 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 destinácií, 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%3Azoznam-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 vlaňajší i tento rok vyskytli v početnejšom množstve aj v obľúbených 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 poštípaní hmyzom)
* lieky na ochranu proti malárii, v prípade pobytu v oblasti s výskytom malárie,
* sprej alebo krém proti hmyzu (repelent)
* dezinfekčný prostriedok
* pohotovostné obväzy
* lieky proti plesňovej infekcii nôh
* obväzovú 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, **dodržiavajte 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.

**Vyhnite 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 ošetrujúcim lekárom. Pri akýchkoľvek zdravotných ťažkostiach treba lekára informovať o ceste a pobyte v cudzine aj napriek tomu, že od návratu uplynul dlhší čas.