

Patarimai keliautojams

Pastaraisiais metais, labai išaugus turizmo mastams bei plečiantis kelionių geografijai, vis daugiau žmonių iš skirtingų kontinentų keliaudami rizikuoja užsikrėsti infekcinėmis ligomis ar patirti kitokių pavojų sveikatai dėl neįprastų sąlygų, ekstremalių būklių. **Keliautojams siūloma imunoprofilaktika – tai galimybė išvengti užkrečiamųjų ligų keliaujant, ypač užsienio šalyse.**

Vertinant galimą riziką keliautojo sveikatai svarbu yra kelionės maršrutas, trukmė, sezonas, kelionės tikslas, gyvenimo sąlygos ir maisto bei vandens kokybė, kelionės pobūdis, keliautojo sveikatos būklė. Šie veiksniai yra labai reikšmingi vertinant riziką sveikatai ir parenkant tinkamą profilaktiką vakcinomis bei vaistais nuo maliarijos.

Vakcinacija – tai vakcinų įskiepijimas asmeniui siekiant, kad susidarius specifiniam imunitetui, žmogus taptų atsparus konkrečiai užkrečiamai ligai. Tai viena ekonomiškai efektyviausių profilaktikos priemonių. Taip pat ji daug pigesnė nei gydymas tiek asmeniui, tiek visuomenei. **Įvertinęs kiekvieno keliautojo individualią riziką, gydytojas nustato, kokie skiepai ar kitos profilaktikos priemonės reikalingos, bei rekomenduoja apsaugos priemones ligoms išvengti.**

Keliautojams kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigas rekomenduojama iki kelionės likus 4-6 savaitėms, kadangi imunitetui susiformuoti po skiepimų reikalingas tam tikras laikotarpis. Tačiau jei iki kelionės liko mažiau laiko, vis tiek rekomenduojama kreiptis į gydytoją, nes kai kurie skiepimai gali būti atliekami iki kelionės likus ir mažiau laiko.

Nėra bendros skiepimų schemos visiems keliautojams. Skiepimų schema sudaroma kiekvienam keliautojui individualiai. Prieš kelionę, vertinant kokie skiepimai reikalingi, pirmiausiai turėtų būti atsižvelgiama į tai ar reikalingos revakcinacijos (pirmiausiai difterijos, stabligės poliomiellito, kt.). Kiti faktoriai, lemiantys pasirinkimą: užkrečiamosios ligos rizika, asmens amžius, sveikatos būklė ir ankstesni skiepimai, kiti rizikos faktoriai, kelionės tikslas, trukmė, sunkios nepageidaujamos reakcijos į ankstesnius skiepimus, rizika užkrėsti kitus žmones, skiepimų kaina. Jei keliauja vaikai, reikėtų įsitikinti, kad jie paskiepyti pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių.

Skiepimai keliautojams sąlyginai skirstomi taip:

Kategorija	Užkrečiamoji liga
Planiniai skiepimai	Difterija/stabligė/kokliušas Hepatitis B <i>B tipo Haemophilus influenzae</i> infekcija Žmogaus papilomos viruso infekcija ^a Gripas ^b Tymai, epideminis parotitas, raudonukė Pneumokokinė infekcija Poliomiellitas Tuberkuliozė ^c Rotavirusinė infekcija ^a Vėjaraupiai ^a
Rekomenduojami skiepimai	Cholera Hepatitis A ^d Meningokokinė infekcija ^d Pasiutligė Erkinis encefalitas ^d Japoniškas encefalitas ^d Vidurių šiltinė Geltonoji karštligė ^d

Privalomieji skiepėjimai

Geltonoji karštligė
Meningokokinė infekcija ir poliomielitas

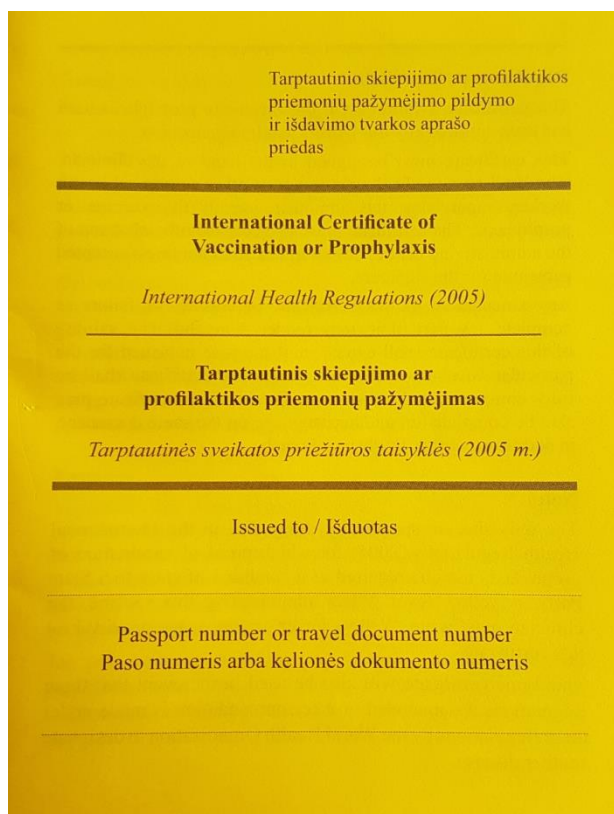
- a** kai kuriose šalyse naudojamas kaip planinis skiepas;
- b** planinis skiepas kai kurioms amžiaus ir rizikos grupėms;
- c** nebenaudojamas kaip planinis skiepas daugelyje išsivysčiusių šalių;
- d** naudojamas kaip planinis skiepas didelės rizikos šalyse.

Privalomuosius skiepėjimus reglamentuoja Tarptautinės sveikatos taisyklės. Skiepijant nuo geltonojo drugio, siekiama dviejų tikslų: apsaugoti keliautojus nuo susirgimo geltonuoju drugiu (geltonosios karštligės) ir apsaugoti šalis nuo šios ligos įvežimo galimybės.

Nuo 2016 m. liepos 11 d. įsigaliojo Pasaulio sveikatos organizacijos Tarptautinių sveikatos priežiūros taisyklių (2005 m.) 7 priedo pakeitimai, kuriuose teigiama, kad **skiepijimo nuo geltonojo drugio sertifikatas galioja visą paskiepyto nuo geltonojo drugio asmens gyvenimą (pradedama galioti praėjus 10 dienų po skiepo), vietoj anksčiau reglamentuoto 10 metų trukmės galiojimo.**

Nuo meningokokinės infekcijos privalu skiepytis piligrimams, vykstantiems į Meką (Hadžį, Umrą), kai kuriose šalyse - grįžtantiems iš šios vietovės. **Visi atlikti skiepai turėtų būti pažymėti Tarptautiniame skiepėjimų sertifikate (žr. 1 pav.).**

1 paveikslas. Tarptautinis skiepėjimo ar profilaktikos priemonių pažymėjimas (*angl. International Certificate of Vaccination or Prophylaxis*).



Informacija apie skiepėjimus keliautojams teikiama tel. 8 52 300 124 arba 8 52 300 123 bei el. paštu: keliautojams@ulac.lt;

Daugiau informacijos galite rasti ULAC internetinėje svetainėje: <http://www.ulac.lt/lt/keliautojams>

Informacijos šaltiniai:

1. Countries with risk of yellow fever transmission and countries requiring yellow fever vaccination. *World Health Organization*. Geneva, July 1, 2020 [[https://www.who.int/publications/m/item/countries-with-risk-of-yellow-fever-transmission-and-countries-requiring-yellow-fever-vaccination-\(july-2020\)](https://www.who.int/publications/m/item/countries-with-risk-of-yellow-fever-transmission-and-countries-requiring-yellow-fever-vaccination-(july-2020))].
2. International travel and health. *World Health Organization*. [<http://www.who.int/ith/en/>].

3. Vaccination requirements and recommendations for international travellers, including yellow fever and malaria (List of countries, territories and areas). *World Health Organization*. Geneva, July 1, 2020. [<https://www.who.int/publications/m/item/vaccination-requirements-and-recommendations-for-international-travelers-and-malaria-situation-per-country-2020-edition>].