

Ruošiantis kelionei nepamirškite užsukti pas gydytoją

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai planuojantiems atostogas ir besiruošiantiems į kelionę pataria užsukti pas šeimos gydytoją, kuris padės įvertinti infekcinių ligų riziką ir rekomenduos, nuo kokių ligų reikėtų pasiskiepyti.

Nuo maliarijos – uodų platinamos ligos - skiepų nėra, todėl reguliarius antimaliarinių preparatų vartojimas ir apsaugojimas nuo uodų įkandimo yra svarbiausios maliarijos profilaktikos priemonės.

1. Planuodami kelionę apsilankykite pas gydytoją.

Jei planuojate kelionę į šalį, kurioje paplitusi maliarija, rekomenduojama vartoti antimaliarinius preparatus, kurie apsaugos nuo šios ligos kelionės metu. Gydytojas paskirs preparatą atsižvelgdamas į jūsų ligos istoriją ir kelionės vietą.

2. Antimaliarinius preparatus vartokite tiksliai kaip nurodė gydytojas.

3. Apsisaugokite nuo uodų įkandimų repelentais:

- naudokite repelentus, kurių sudėtyje yra tokios veikliosios medžiagos kaip *DEET*, *picaridin*, *essential oils* ar *IR3535*. Ilgesnis veikimo laikas produktų, kurių sudėtyje yra 20 proc. - 50 proc. *DEET* medžiagos;
- produktą naudokite būtent taip, kaip nurodė gamintojas;
- jei naudojate kremą nuo saulės, pirmiau išsitepkite juo, tada naudokite repelentą;
- vaikams naudokite tik jiems skirtus repelentus;
- dėvėkite drabužius kuo daugiau dengiančius jūsų kūną: ilgas kelnes, marškinius ilgomis rankovėmis, nepamirškite prisidengti galvos;
- pasirūpinkite, kad jūsų poilsio patalpas saugotų tinklelis nuo uodų;

Jei grįžę namo ar iki 1 metų po kelionės pradėsite karščiuoti, pajusite į gripą panašius simptomus, kreipkitės į gydytoją ir nurodykite savo kelionės aplinkybes.

Maliarija – plačiai paplitusi tropiniuose ir subtropiniuose regionuose: Afrikos, Azijos, Lotynų Amerikos teritorijose.

Per pastarąjį dešimtmetį (2004-2013 m.) Lietuvoje užregistruoti 37 įvežtinės maliarijos atvejai, iš kurių vienas pasibaigė mirtimi.

ULAC duomenimis, pagrindinės mūsų tėvynainių susirgimo maliarija priežastys – nereguliariai ar visai nenaudojama chemoprofilaktika nuo maliarijos, nepakankama apsauga nuo uodų.

Keliautojams kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigas ir pasiskiepyti nuo skiepais valdomų ligų (pvz. geltonojo drugio) rekomenduojama iki kelionės likus 4-8 savaitėms. Imunitetui susiformuoti po skiepų reikalingas tam tikras laikotarpis. Jei iki kelionės liko mažiau laiko, vis tiek rekomenduojama kreiptis į gydytoją ir pasiskiepyti, nes po kai kurių skiepų apsauga nuo ligų susiformuoja greičiau.

Daugiau informacijos apie maliariją rasite [čia](#).

Daugiau apie skiepus keliautojams rasite [čia](#).

Informacija parengta remiantis:

http://www.cdc.gov/malaria/features/summer_travel.html

<http://www.ecdc.europa.eu/en/healthtopics/malaria/pages/index.aspx>

Parengė Švietimo ir komunikacijos skyriaus specialistė Joana Tamkevičiūtė