

Profilaktyka chorób zakaźnych w podróży

Wyjazdy w tropiki i do krajów subtropikalnych są coraz popularniejsze. Niestety, im częściej tam jeździmy, tym większe ryzyko groźnych chorób.

W tych strefach klimatycznych najczęściej występują:

- malaria,
- żółta gorączka (żółta febra),
- gorączka krwotoczna denga,
- dur brzuszny.

Plan działania

Zapoznaj się z sytuacją epidemiologiczną kraju, do którego jedziesz.

Sprawdź:

- **warunki klimatyczne i sanitarne,**
- **zalecenia dla podróżnych,** w tym: wykaz szczepień obo-

wiązkowych i zalecanych,

- jakie **choroby zakaźne** występują w tym kraju oraz jakie dają objawy itd.,
- **wykaz leków,** które powinien zabrać ze sobą,
- gdzie znajdziesz **najbliższy punkt pomocy medycznej.**

Choroby przenoszone przez komary

Komary przenoszą takie choroby tropikalne jak: malaria, żółta febra, denga, gorączka zika, japońskie zapalenie mózgu.

Malaria (zimnica) występuje w rejonach tropikalnych i subtropikalnych (Afryka, Ameryka Południowa, Azja Południowo-Wschodnia). Może prowadzić nawet do śmierci. Chroń się przed nią, przyjmując **leki prze-**

ciwmalaryczne przed podróżą, w trakcie i jeszcze po niej. Stosuj środki na komary i noś odpowiednią odzież.

Żółta gorączka występuje w tropikalnych regionach Afryki oraz Ameryki Środkowej i Południowej. Jest chorobą wirusową. Jeśli jedziesz do niektórych krajów tego rejonu, musisz obo-
wiązkowo się przed nią zaszczepić.

Działaj profilaktycznie

- **Odwiedź lekarza specjalistę** medycyny morskiej i tropikalnej. Stosuj się do jego zaleceń – dostosuje je do miejsca, terminu i charakteru Twojego wyjazdu.
- **Zaszczep się.** Weź pod uwagę nie tylko szczepienia obowiązkowe w danym

kraju, ale też zalecane. **6-8 tygodni** przed wyjazdem to czas, w którym należy zaplanować działania profilaktyczne. Szczepienia należy wykonywać minimum **4 tygodnie przed wyjazdem.** Niektóre wymagają przyjęcia więcej niż jednej dawki, podanej w odstępie czasu.

- **Spakuj apteczkę podręczną,** środki odstraszające komary (o odpowiednio wysokim stężeniu), odpowiednie ubrania.
- **Zabierz książeczkę szczepień.**
- Jeśli wybierasz się do kraju, w którym możesz zarazić się **malarią,** ustal z lekarzem odpowiednią dla siebie **chemioprofilaktykę przeciwmalaryczną.**

Jak zapobiec bieguncie w tropiku

Podróż w tropiki niesie ze sobą również ryzyko zakażenia pokarmowego.

Przed wyjazdem:

- **Zaszczep się** przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu A i B, cholerze, durowi brzuszemu. Wybór szczepienia skonsultuj z lekarzem.

Na miejscu:

- **często myj ręce,** zwłaszcza przed każdym posiłkiem,
- wybieraj **posiłki** pochodzące z **pewnych źródeł,**
- wybieraj **wodę butelkowaną** fabrycznie, używaj jej również do mycia zębów.

Sprawdź online status wniosku o kartę EKUZ

Wniosek o Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego składasz przez IKP lub ePUAP? Teraz status jego realizacji sprawdzisz online. Jak to działa?

Składając wniosek za pośrednictwem IKP lub ePUAP, w formularzu wniosku podajesz adres e-mail do kontaktu. Jeżeli wniosek złożyłeś po 30 czerwca 2022 r., na wskazany przez Ciebie adres e-mail otrzymasz informację zwrotną o przyjęciu wniosku do rozpatrzenia i identyfikator sprawy. Dzięki temu identyfikatorowi **będziesz mógł online sprawdzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twój wniosek i kiedy otrzymasz EKUZ.**

W statusie sprawy znajdziesz jeden z następujących komunikatów:

- Przyjęliśmy wniosek do realizacji,
- Rozpatrujemy wniosek,
- Karta EKUZ została wysłana pocztą,
- Wniosek o EKUZ został rozpatrzony negatywnie – szczegółową informację zwrotną przesłaliśmy na wskazany adres,



- Przesyłka z EKUZ została zwrócona przez Poczte. Prześliśmy ponownie po uzyskaniu poprawnego adresu. Przy pierwszych dwóch statusach, gdy sprawa jest w toku, dostępna będzie dodatkowa informacja o szacowanym czasie, w którym EKUZ zostanie

wysłany pocztą. Czas ten wyliczamy na podstawie danych dotyczących aktualnej liczby złożonych w danym momencie wniosków i czasu niezbędnego na ich obsługę.

Gdy wyślemy Ci EKUZ, **otrzymasz link do śledzenia**

przesyłki pocztowej na adres e-mail.

Pamiętaj! Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego ułatwia korzystanie z opieki medycznej w państwach Unii Europejskiej, EFTA oraz w Wielkiej

Brytanii i Irlandii. Dzięki karcie EKUZ otrzymasz pomoc medyczną w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej na identycznych zasadach, jak osoby ubezpieczone w państwie, do którego podróżujesz. Kartę EKUZ otrzymasz bezpłatnie.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590