

Choroby zakaźne w podróży

Przed wyjazdem za granicę...

- sprawdź sytuację epidemiologiczną kraju do którego wyjeżdżasz
- udaj się na wizytę do lekarza medycyny podróży
- spakuj odpowiednio apteczkę
- wykonaj zalecane szczepienia

Pamiętaj!

Przed daleką podróżą możesz udać się po poradę do Certyfikowanego Centrum Medycyny Podróży. Uzyskasz tam niezbędne informacje dotyczące chorób zakaźnych w innej strefie klimatycznej

Listę punktów znajdziesz na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego lub na stronie www.szczepieniadlapodrozuujacych.pl

Międzynarodowa Książeczka Szczepień

- Informacje o chorobach, przeciwko którym należy się zaszczepić przed wyjazdem do danego Kraju, można uzyskać w punktach szczepień Centrów Medycyny Podróży lub na stronie internetowej WHO.
- Niektóre Państwa nakładają obowiązek szczepień przed wjazdem na ich teren.

Program

„Więcej wiem, mniej choruję”

skierowany jest do dzieci szkół podstawowych i przedszkoli.

Jego głównym założeniem jest kształtowanie umiejętności zapobiegania chorobom zakaźnym.

Program skupia się na najważniejszych metodach profilaktyki: myciu rąk i szczepieniach.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w m.st. Warszawie

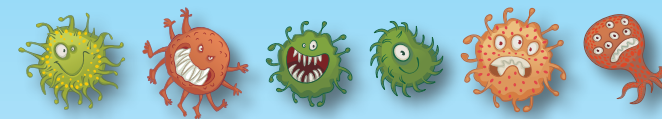
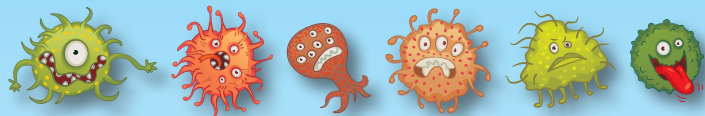
Oddział Promocji Zdrowia
ul. Cyrulików 35
04-467 Warszawa
tel. 22 311 80 07 do 09
fax 22 310 79 01

oswiatazdrowotna@pssewawa.pl
www.pssewawa.pl



**Więcej wiem
mniej choruję**

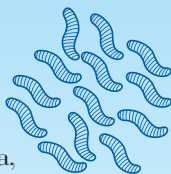




Choroby zakaźne

I. Choroby przenoszone drogą pokarmową

WZW typu A, Dur brzuszny, Salmonelloza, Czerwonka bakteryjna

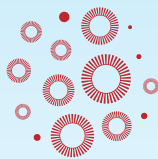


II. Choroby przenoszone przez kontakt bezpośredni

Wszawica, świerzb, owsica

III. Choroby przenoszone drogą kropelkową

Gruźlica, Grypa, Ospa wietrzna, Choroba meningokokowa



IV. Choroby odzwierzęce

Toksoplazmoza, wścieklizna, lamblioza, bąblowica, glistnica



V. Choroby przenoszone przez płyny ustrojowe

HIV/AIDS, WZW typu B, WZW typu C

i wiele innych...

Higiena rąk

PODSTAWOWY I NAJPROSTSZY SPOSÓB ZAPOBIEGANIA CHOROBYM ZAKAŻNYM

Mycie rąk wodą i mydłem chroni nas przed chorobami spowodowanymi przez:

- bakterie
- wirusy
- grzyby
- pasożyty (pierwotniaki, nicienie, tasiemce)



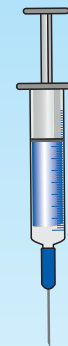
Kiedy myć ręce?

- przed jedzeniem
- przed przygotowaniem posiłków
- po wyjściu z toalety
- po zabawie ze zwierzętami
- po powrocie do domu
- po kontakcie z osobą chorą

Szczepienia

OBOWIĄZKOWE

Tzw. „kalendarz szczepień” obowiązujący dla wszystkich obywateli naszego kraju <http://www.szczepienia.pzh.gov.pl/main.php>



ZALECANE

Szczepienia dla wybranych grup podwyższonego ryzyka, ze względu na:

CHARAKTER PRACY

- np. dla weterynarzy i leśników – szczepienia przeciwko wściekliznie
- np. dla osób pracujących przy produkcji i dystrybucji żywności – szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A

KONDYCJĘ UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

- związaną z wiekiem – np. dla dzieci do 1 roku życia – szczepienia przeciwko meningokokom
- związaną ze stanem zdrowia – np. dla osób chorujących przewlekłe – szczepienia przeciwko grypie

STYL ŻYCIA

- np. dla osób podróżujących do krajów egzotycznych – szczepienia przeciwko wzw typu A, durowi brzuszemu, żółtej gorączce, wściekliznie, polio, cholerze, japońskiemu zapaleniu mózgu, meningokokom klimat tropikalny/ subtropikalny- szczepienia przeciwko żółtej febrze, meningokokom

Przypominaj dziecku o obowiązku mycia rąk

