

Bezpieczny podróżnik – poradnik dla podróżujących

Jak przygotować się do wakacji, szczególnie w bardziej egzotycznych rejonach świata, by oprócz niezapomnianych wspomnień i pamiątek nie przywieźć do domu także choroby tropikalnej lub ogromnego rachunku za leczenie? Polecamy garść porad od ekspertów Polskiej Misji Medycznej.

Przed wyjazdem:

- Zdobądź informacje o kraju pobytu: korzystaj z przewodników, czasopism, blogów podróżniczych, opinii znajomych, a także oficjalnych raportów np. Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Amerykańskiej Agencji Epidemiologicznej (CDC). Sprawdź poziom bezpieczeństwa w danym rejonie i aktualne zalecenia
- Zaplanuj wizytę u lekarzy-specjalistów, których regularnie odwiedzasz i omów z nimi plan wyjazdu, pamiętaj również o wizycie u stomatologa
- Zaplanuj wizytę w Poradni Medycyny Podróży na około 3-6 miesięcy (min. 8 tyg.) przed wyjazdem
- Zapisz kontakt do właściwej placówki konsularnej (w razie wątpliwości – skontaktuj się z przedstawicielem przed wyjazdem) oraz do lokalnych służb ratunkowych
- Odpowiednio przemyśl zakupy i pakowanie bagażu. Odśwież wiedzę w zakresie pierwszej pomocy i wybranych aspektów bezpieczeństwa w „tropiku” (więcej na <http://www.pmm.org.pl/pl/edukacja-i-szkolenia/kurs-t4-dla-podroznikow/>)

Niezbędne dokumenty:

- Sprawdź ważność paszportu (min. 6 miesięcy – w zależności od kraju, do którego wyjeżdżasz), rozważ wyrobienie międzynarodowego prawa jazdy, upewnij się czy potrzebujesz wizy lub inne zaświadczenia
- Zrób kopię zabieranych ze sobą dokumentów i przechowuj je w bezpiecznym miejscu (np. na skrzynce mailowej lub w „chmurze”)

Ubezpieczenie:

- Pamiętaj o wykupieniu dodatkowego ubezpieczenia na czas podróży
- Zwróć uwagę na sumę gwarancyjną ubezpieczenia w aspekcie kosztów leczenia i transportu międzynarodowego
- Rozważ dodatkowe pakiety obejmujące choroby zakaźne, koszty poszukiwania i ratownictwa, odpowiedzialność cywilną, ubezpieczenie pojazdu i bagażu, a w niebezpiecznych rejonach świata – klauzulę na wypadek zagrożeń o charakterze militarnym i terrorystycznym
- Przy wyjeździe do kraju członkowskiego UE zadбай także o wyrobienie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

Środki pieniężne:

- Sprawdź, jaka jest waluta w kraju/krajach docelowego pobytu
- Rozważ zabranie łatwo wymienialnych walut w gotówce (Dolar amerykański/Euro)
- Upewnij się, czy karty płatnicze są respektowane, a korzystanie z bankomatu bezpieczne

Komunikacja:

- Wyznacz osobę kontaktową w kraju (ICE – ang. In Case of Emergency)
- Ustal, jak często będziesz się kontaktował z bliskimi osobami w kraju oraz prześlaj im plan Twojej podróży
- Przed wyjazdem sprawdź możliwe kanały i dostępne środki łączności w kraju pobytu: roaming lub lokalna sieć GSM, dostęp do Internetu, telefonia satelitarna lub łączność radiowa

Apteczka

Najważniejsze etapy przygotowania do podróży już za nami. Teraz przyszła pora na spakowanie naszej apteczki wyprawowej. Nigdy nie będziemy w stanie stworzyć jednej, uniwersalnej listy obejmującej wszystkie środki, które mogą przydać się w naszej podróży. Każdorazowo to, co ze sobą zabierzemy, będzie zależało m.in. od kraju i terenu, w jaki się wybieramy oraz typu turystyki jaki planujemy uprawiać.

UWAGA! Niniejszy tekst nie zastępuje wizyty lekarskiej lub porady farmaceuty! Przed wybraniem się w podróż koniecznie udaj się do swojego lekarza lub Poradni Medycyny Podróży celem konsultacji.

Oto kilka informacji, na które należy zwrócić uwagę kompletując niezbędny sprzęt:

- Zapoznaj się z informacjami o kraju, do którego się udajesz, pod względem specyficznych czynników ryzyka, panujących zagrożeń zdrowotnych, a także klimatu. Dzięki temu będziesz wiedział jakiego typu leki najbardziej przydadzą się w Twojej apteczce;
- Rozważ zabranie ze sobą odpowiedniego zapasu leków. Czy wybierasz się na 2-tygodniowe wakacje w miejscu, gdzie będziesz miał dostęp do apteki, czy w 3 miesięczną podróż po odległych zakątkach, z dala od większych miast czy wiosek;
- Przygotowując się zawsze weź pod uwagę dostępność oraz jakość lokalnej opieki medycznej. Czy w razie nagłego zachorowania będziesz miał do dyspozycji dobrze wyposażony szpital w odległości do 2km, czy raczej musisz liczyć na własne przygotowanie;
- Po spakowaniu apteczki, zapoznaj innych uczestników wyprawy z jej składem i sposobem pakowania, tak, aby w razie nagłego zdarzenia, każdy mógł z niej skorzystać.

- Mając powyższe na uwadze, rozważ wybór sprzętu i grup leków, które powinny znaleźć się w Twojej apteczce.

LEKI: przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, przeciwmalaryczne, przeciwalergiczne, rozkurczowe, przeciwbiegunkowe, przeciwwymiotne, witaminy, antybiotyki, leki przyjmowane z powodu chorób przewlekłych.

DO UŻYTKU ZEWNĘTRZNEGO: po ukąszeniu, na oparzenia, na stłuczenia i obrzęki, do dezynfekcji, zasyпка/talk, krem z filtrem oraz po opalaniu, na bóle stawowo-mięśniowe, 0,9 % NaCl czyli sól fizjologiczna.

INNE: bandaż, kompresy, plastry, (stazy, opatrunki hemostatyczne), folia ratunkowa (NRC), rękawiczki, , termometr.

DODATKOWE: repelenty, , aspirator jadu, pęseta, nożyczki, pisak, długopis, źródło światła.

Podróż o podwyższonym ryzyku

Wydaje nam się, że jesteśmy bezpieczni; że jeśli coś złego komuś ma się stać, to na pewno nie nam. Jednak historie podróżujących, których udziałem stały się zdarzenia o charakterze terrorystycznym, tzw. „active shooter” czy porwania pokazują, że tego typu sytuacje zdarzają się dość często. Poniżej kilka wskazówek, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo na wypadek takich zdarzeń.

- Przed wyjazdem sprawdź na stronach Ministerstwa Spraw Zagranicznych zakładkę: Ostrzeżenia dla Podróżnych:
http://www.msz.gov.pl/pl/informacje_konsularne/ostrezenia/ostrezenia_dla_podrozujacych
- Na swój telefon komórkowy ściągnij aplikację iPolak. Wskaże Ci ona drogę do najbliższej polskiej placówki dyplomatycznej, podpowie, co zrobić w razie kłopotów podczas wyjazdu czy jak zadbać o własne bezpieczeństwo w różnych zakątkach świata. Można w niej także znaleźć aktualne ostrzeżenia dla podróżujących publikowane przez MSZ.
http://www.msz.gov.pl/pl/p/msz_pl/informacje_konsularne/ipolak/
- Bardzo dokładnie przeanalizuj informację na stronach MSZ – zakładka bezpieczne wakacje:
http://www.msz.gov.pl/pl/informacje_konsularne/poradniki_i_informatory/bezpieczne_wakacje/bezpieczne_wakacje
- Jeżeli zdecydujesz się na wyjazd do kraju o „podwyższonym ryzyku” dokładnie zaplanuj swój pobyt, postaraj się zrobić mapę podróży – podaj dane zameldowania w hotelach, atrakcje turystyczne które zamierzasz odwiedzić, szlaki etc. Taką „mapę” przekaz osobie bliskiej która znajduje się w Polsce. Jeżeli w miejscu docelowym zmienisz plany dotyczące miejsc które zamierzasz zwiedzić: poinformuj o tym osobę która ma Twój plan podróży.
- Do „planu podróży” o którym mowa w poprzednim punkcie dołącz bardzo dobrej jakości zdjęcie swojej osoby w wysokiej rozdzielczości z „trzech stron” z od przodu, z boku, z tyłu. W języku angielskim opisz na odwrocie każdego zdjęcia idąc po kolei: wzrost, waga,

znaki szczególne (np. blizny, tatuaże), kolor włosów, kolor oczu. Dodatkowo napisz: czy posiadasz jakieś alergie? (pokarmowe, lekowe), Czy przyjmujesz na stałe jakieś leki? Jaka jest Twoja przeszłość chorobowa? – czy na coś się leczysz przewlekłe (np. choroba serca). Takie zdjęcia i ich opisy będą bardzo przydatne w sytuacji zaginięć/porwań. Osoba w Polsce w sytuacji zaginięcia powinna całość tak sporządzonej dokumentacji przekazać odpowiednim służbom.

- Idealnie jeżeli przed podróżą zarejestrujesz się w serwisie „Odyseusz” pod adresem www.odyseusz.msz.gov.pl

Sczepienia czyli uwaga na choroby tropikalne!

Przed podróżą:

Sczepienia - zaplanuj wizytę w poradni Medycyny Podróży co najmniej 8-6 tygodni przed wyjazdem

Pamiętaj, że:

- Sczepienie przeciw żółtej febrze, wpisane to tzw. międzynarodowej książeczki szczepień jest obowiązkowe przy wjeździe do wielu państw w Afryce, Ameryce Południowej i Środkowej. Trzeba je wykonać co najmniej 10 dni przed podróżą
- Niektóre szczepienia trzeba przyjąć w kilku dawkach w określonych odstępach czasowych przed wyjazdem – żeby zapewnić sobie jak najlepszą ochronę.
- Sczepienia nie chronią nas całkowicie przed zachorowaniem. Nasze bezpieczeństwo zależy od stosowania się do zasad higieny i profilaktyki. Nie istnieje szczepionka przeciw malarii. Przed wyjazdem skonsultuj z lekarzem jakie są najskuteczniejsze metody zabezpieczenia przed chorobą podczas podróży. Ważne żeby wybrać optymalne rozwiązanie dostosowane do długości wyjazdu, terenu, wysokości.
- Zwyczajowo nie powinno się podawać więcej niż 4 szczepień tego samego dnia. Nie zawsze trzeba też przyjąć wszystkie zalecane szczepienia dla danego kraju. Dobry lekarz dobierze nam te najważniejsze pod kątem miejsca i charakteru wyjazdu.

W trakcie podróży:

- Unikaj kostek lodu dodawanych do napojów . Nie wiadomo z jakiego źródła wody pochodzą.
- Nie jedz potraw wystawianych na długotrwałe działanie słońca i innych czynników zewnętrznych – przede wszystkim sałatek, surówek, sosów i kremów.
- Pamiętaj o myciu rąk – większość chorób nękających turystów to choroby tzw. brudnych rąk.
- W przypadku świeżych owoców i warzyw - stosuj się do zasady - „umyj, obierz, ugotuj lub zapomnij !”

- W strefie endemicznej dla malarii i innych chorób przenoszonych przez moskity: stosuj repelenty (zawierające DEET) całą dobę. Komary, które przenoszą malarię atakują nas nocą, ale te, które przenoszą m.in. dengę atakują nas w dzień; zakładaj odzież z długimi rękawami i nogawkami; śpij pod moskitierą!
- Pij wodę z bezpiecznego źródła (butelkowaną, gotowaną, filtrowaną). Pamiętaj o właściwym nawodnieniu i ochronie przed słońcem.
- Unikaj brożenia i/lub kąpieli w zbiornikach wody stojącej. W jeziorach i rzekach (zwłaszcza afrykańskich) żyją przywry krwi wywołujące choroby pasożytnicze.

Po powrocie:

- Obserwuj się co najmniej przez 3 tygodnie. Jeśli cokolwiek Cię zaniepokoi – m.in. gorączka, biegunka, wymioty, wysypka- niezwłocznie udaj się na konsultację do specjalisty. Skuteczność leczenia zależy od szybkości diagnozy i wdrożenia leków!
- Jeśli przyjmowałeś chemio profilaktykę przeciwmalarii w czasie wyjazdu to kontynuuj po powrocie zgodnie z zaleceniami. Tak jak w przypadku leku Malarone – przez 7 dni od opuszczenia strefy występowania choroby.

Autorami poradnika są Joanna Fąferek, Jerzy Jaskuła, Ewa Piekarska i Tomasz Sanak, Polska Misja Medyczna.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o bezpiecznym podróżowaniu, zapraszamy na Kurs T4 dla podróżników organizowany przez ekspertów Polskiej Misji Medycznej.