

Vážení cestovatelé,

dostává se vám do rukou doplněné a přepracované vydání publikace, jejímž cílem je podat **informace o zdravotních nástrahách** číhajících v zahraničí a o způsobech, jak jim předcházet, **formou praktických rad na cesty a pobyt**. I menší zdravotní problémy mohou cestování a pobyt pořádně znepříjemnit, pokazit vzpomínky na krásné chvíle, narušit důležitá setkání, pracovní plány nebo sportovní program.

Informace a rady jsou v publikaci sestaveny tak, aby byly užitečné cestovatelům navštěvujícím nejdlehljší kouty planety, s pobytem v provizorních podmínkách bez rychle dostupné zdravotnické pomoci, ale i těm, kteří pobývají v relativní bezpečí vícehvězdičkových hotelů v některé z evropských zemí, ale v konfrontaci s novým přírodním a společenským prostředím i neznámou faunou a flórou.

Někteří cestovatelé směřují do vzdálených a málo probádaných končin Země, jako jsou jihoamerické pralesy, africký venkov, Antarktida nebo tichomořské ostrovy blízko datové hranice. Stoupá i počet českých zaměstnanců dlouhodobě pracujících v exotické cizině. Mezi mladými je čím dál populárnější fenomén individuálního cestování s nízkým rozpočtem s levným ubytováním, stravováním i přepravou (tzv. batůžkáři, anglicky back-packers). Do vzdálených oblastí s těžce dostupnou zdravotní pomocí však každoročně směřují z naší země i početné organizované zájezdy a expedice.

Mnoho z cestovatelů si neuvědomuje, že infekční nemoci jsou v rozvojových zemích zabírajících převážnou část tropů a subtropů nejčastější příčinou úmrtí. V některých zemích dosahuje průměrná délka života jen přibližně 50 let. Nemoci, které se u nás už dlouho

nevyskytly, mohou být v cílové destinaci stále vážným zdravotnickým problémem. Každoročně se při návštěvě exotických oblastí nakazí více či méně závažným infekčním onemocněním desetitisíce Evropanů a pro několik desítek z nich skončí infekce smrtelně. Nedostatek informací o místě pobytu a lhostejný přístup ke zdravotním rizikům mohou mít fatální následky.

Riziko infekčních onemocnění není nezbytně kontraindikací k návštěvě dané oblasti. **Znalostí zdravotních rizik, způsobů prevence a pohotovostní samoléčby je totiž možné většině nákaz účinně předcházet nebo alespoň zmírnit jejich dopad na zdraví a život cestovatele. A právě to je hlavním cílem této publikace.**

S globálním rozvojem turistiky se rychle rozvíjí i doprava, a tak dnes cestování i do nejvzdálenějších končin planety nemusí trvat déle než 24 hodin. To však s sebou přináší problém adaptace organismu na změny času a klimatu, i možnost importu nákazy při návratu do domovské země během inkubační doby, tedy ještě dřív, než se u cestovatele objeví její první příznaky.

Zvážení stupně rizika je u každého cestovatele individuální s ohledem na jeho věk, zdravotní stav před cestou, hygienickou úroveň cílové země, kvalitu využívaných ubytovacích a stravovacích zařízení i dopravních prostředků, plánované aktivity, výlety apod. V tradičních turistických centrech a kvalitních hotelích jsou cestovatelé vystaveni mnohem menšímu riziku než individuální cestovatelé směřující do vesnických oblastí exotických zemí ve snaze sblížit se s místní kulturou a zvyky domorodých obyvatel. Vyšší riziko je i u osob na dlouhodobých pracovních cestách v odlehlých oblastech a improvizovaných podmínkách (zdravotničtí pracovníci, geologové, archeologové apod.).

Návštěva odlehlých oblastí rozvojového světa však neznamená jistotu zdravotních problémů a naopak, investice značné sumy do luxusní dovolené v přepychových hotelích zdravotní rizika úplně nevyloučí. Jistý stupeň rizika totiž existuje všude a kouzelné prostředí tropů a subtropů by nemělo vést ke snížení bdělosti v ochraně vlastního zdraví.

Paradoxně vyznívají snahy některých cestovatelů ušetřit za svou ochranu očkováním a za kvalitní výbavu lékárníčky, když předtím za pobyt v exotické cizině zaplatili značnou částku. Stejně tak je nepo-

chopitelný přístup některých cestovních kanceláří zavádějících své klienty tvrzením, že do rozvojových zemí není nutné žádné očkování, není-li vyžadováno povinně.

Ochrana zdraví cestovatele a řešení neočekávaných individuálních situací záleží nejen na znalosti této problematiky, ale i na schopnosti rychlého úsudku a správného rozhodnutí, stejně jako na zvážení hodnoty dosaženého cíle proti zodpovědnosti za vlastní život a zdraví.

Říjen 2013

Autor

CESTOVNÍ MEDICÍNA – co je důležité vědět

- ✓ Cestovní medicína má za cíl ochranu zdraví cestovatelů, aby si mohli cestu a pobyt v cizině vychutnat bez zbytečných zdravotních problémů.
- ✓ Infekčním patogenům jsme vystaveni celoživotně. Sterilní není žádné prostředí, ani na operačních sálech. Prevence snižuje naši expozici patogenům pod úroveň infekční dávky vyvolávající nemoc.
- ✓ Nejtěžší zdravotní problémy na cestách vznikají souhrou několika náhodných faktorů. Informovanost, disciplinovanost a zdravý rozum jsou přáteli cestovatele. Ignorance, alibismus a lehkovážný přístup mohou mít fatální následky.
- ✓ Infekčních patogenů nebezpečných člověku je kolem 1 500, vakcíny máme k dispozici jen proti nevelkému počtu nemocí. Očkování je základem prevence na cesty, důležité jsou však i další metody ochrany zdraví na cestách.
- ✓ Od zapnutí klimatizace se virus chřipky dostane do celého letadla, autobusu či vlaku za pouhé 4 minuty.
- ✓ Riziko těžkého úrazu na cestách je vyšší než pravděpodobnost závažné infekce. Na silnicích je nutné předvídat a používat bezpečnostní prvky.

-
- ✓ Pád z motorového skútru bez helmy i v nízké rychlosti může znamenat fatální následky. Ani opatrnost nepomůže, chybu může udělat druhý řidič.
 - ✓ Znalost metod prevence nestačí, důležité je jejich dodržení ve všech situacích a za všech podmínek – i při únavě, stresu nebo ve spěchu.
 - ✓ Nejvíce zdravotních problémů vzniká v cizině první týden pobytu, dobrá příprava před odjezdem jim pomůže zabránit.
 - ✓ Kvalitní výbava lékárníčky na cesty pomůže rychle zvládnout většinu problémů samoléčbou a současně se vyhnout místním nemocnicím, kde je často kvalitní léčba nereálná a navíc hrozí nákaza pacientů.