

# PREVENCE ONEMOCNĚNÍ PŘI CESTÁCH DO SUBTROPICKÝCH A TROPICKÝCH ZEMÍ

1. Před plánovanou cestou se poradte se svým praktickým lékařem a naplánujte si prohlídku u svého zubního lékaře. Ověřte si, zda jste schopni cestu podstoupit z hlediska svého zdravotního stavu.
2. Zajistěte si včas provedení potřebných očkování a dalších preventivní opatření podle charakteru cesty a destinace (nejméně 4 týdny před plánovaným odjezdem).
3. Důvěřujte pokynům lékařů center cestovní medicíny a epidemiologům, i když se jejich rady někdy nemusí shodovat s pokyny a doporučeními cestovní kanceláře a mohou se Vám jevit jako nadbytečná.
4. Cesty do subtropických a tropických zemí nejsou vhodné pro malé děti.
5. Pamatujte, že zdravotním problémům je vždy lépe předcházet, než je léčit!

## NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD



- nevystavujte zbytečně svoji kůži přímému slunečnímu záření, aniž byste se účinně chránili
- dodržujte pravidelný pitný režim, používejte zásadně vodu pitnou, nejlépe v originálním balení, do nápojů nepřidávejte led připravený z vody neznámého původu
- k přípravě kávy a čaje vodu převařujte po dobu nejméně 10 minut, ve vyšších nadmořských výškách déle
- před konzumací jídla v exotických zemích mějte na paměti doporučení Světové zdravotnické organizace: „Převař to, upeč to, oloupej to nebo to nech být“
- vyhýbejte se takovým pokrmům, jako jsou syrové saláty, studené rybí a masité pokrmy, syrové „plody moře“, zmrzliny, krémy a mléčné výrobky z nepřevařeného mléka
- vyvarujte se všech kontaktů s potulnými psy a kočkami a s neznámými zvířaty
- v Africe, Latinské Americe a v Asii se vyvarujte koupání nebo pochodu ve sladké vodě ve volné přírodě
- noste lehké světlé bavlněné oděvy
- omezte pobyt venku po západu slunce (za soumraku)
- dodržujte obecné hygienické zásady, k čištění zubů používejte pitnou, zdravotně nezávadnou vodu
- každý náhodný sexuální kontakt s neznámou osobou je nutno považovat za rizikový

## Prevence infekčních průjmových onemocnění

Průjmová onemocnění patří k **nejrozšířenějším zdravotnickým problémům**, a to jak v celosvětovém měřítku, tak i u nás. Zatímco u zdravých dospělých osob většinou proběhnou bez větších komplikací, pak u osob oslabených, u malých dětí a starých lidí mohou mít velice závažné, někdy až život ohrožující následky.

Principy obecné prevence průjmových onemocnění jsou v našich podmínkách díky dobrým hygienickým podmínkám pod stálou kontrolou (zásobování pitnou vodou, odstraňování odpadů, kanalizace), stejně jako veterinární opatření v chovech zvířat, ve výrobě a zpracování potravin.

Navzdory těmto opatřením se však u nás stále nedaří výskyt těchto nákaz snížit. Je to proto, že k naprosté většině onemocnění u nás dochází buď **nedodržováním zásad osobní hygieny**, nebo **po konzumaci nedostatečně tepelně upravené potravin živočišného původu**.

### Jak těmto onemocněním předcházet

- **Správným výběrem potravin** – nekupovat výrobky s prošlou zárukou, vejce uchovávat pouze v ledničce, mléko konzumovat pouze pasterizované, ovoce a zeleninu konzumovat až po důkladném umytí nezávadnou vodou, v létě se vyvarovat rizikovým potravinám (majonézové saláty, mazlavé a měkké salámy).
- **Dostatečnou tepelnou úpravou** – teplota ve všech částech pokrmu musí dosáhnout nejméně 80°C po dobu 20 minut, maso musí být propečené až ke kosti, vejce doporučujeme konzumovat pouze natvrdo vařená (10-12 minut) nebo v tepelně zpracovaných pokrmech, zásadně nedoporučujeme používání syrových vajec do pokrmů připravovaných za studena nebo jejich přidávání do hotových pokrmů!
- **Konzumaci tepelně upravených jídel bezprostředně po jejich dovaření** – pokud připravujeme jídlo předem, po vychladnutí jej uschováme v lednici. Před konzumací jej znovu ohřejeme tak, aby ve všech částech měl pokrm teplotu nejméně 60°C (pozor na „hluchá místa“ při ohřevu v mikrovlnné troubě).
- **Zamezením kontaktu syrové a uvařené potravin** – choroboplodné zárodky se mohou přenést přímým dotykem nebo prostřednictvím kuchyňského náčiní (téhož nože nebo prkénka).
- **Úzkostlivým dodržováním osobní hygieny** – mytí rukou před začátkem práce, po každém přerušení i po ukončení, po použití WC a po kontaktu se zvířaty!
- **Udržováním čistoty kuchyňských ploch a náčiní** – skořápky od vajec, obaly od masa, zbytky mouky a vajec z obalování nutno ihned likvidovat.
- **Chránit potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty.**
- **Používat nezávadnou vodu** – k pití, vaření i k umývání nádobí.

MUDr. Renata Vaverková  
vedoucí protiepidemického odboru  
KHS Jm kraje se sídlem v Brně