

Ondina Jordan Markočič¹

Posvet pred potovanjem – splošni nasveti popotnikom

The Pre-travel Consultation – General Advice for Travelers

IZVLEČEK

KLJUČNE BESEDE: popotnik, splošni nasveti, pristop, dejavniki tveganja

Pomemben del priprave na potovanje je posvet glede tveganj, povezanih s potjo. Da lahko izvedemo dogovorjeno zaščito popotnika, je obravnavo treba načrtovati dovolj zgodaj, vsaj pet do šest tednov prej. Svetovanje, ki je individualno prikrojeno vsakemu posameznemu popotniku, je učinkovitejše. Pomembno je tudi znanje in informiranost zdravstvenih delavcev o strokovnih vsebinah potovalne medicine. Popotniku podamo splošna navodila za preprečevanje tveganj za zdravje na potovanju in popotnika seznanimo z možnostmi zaščite s cepljenjem ali kemoprofilakse pred določenimi boleznimi. Končni cilj posveta pred potovanjem je učinkovita priprava potnika na morebitna zdravstvena tveganja in ustrezna zaščita, s katero lahko zmanjšamo možnost za pojav bolezni in poškodb med potovanjem in po njem.

ABSTRACT

KEY WORDS: traveler, general advice, approach, risk factors

An important part of preparing for travel is consulting on the risks associated with the trip. In order to protect the traveler as agreed, the treatment must be planned early enough, at least five to six weeks in advance. Advice that is individually tailored to each individual passenger is more effective. The preparation, knowledge and information of health workers in the field of travel medicine are also important. In addition to general instructions for preventing health risks during the trip, the traveler is informed about the possibilities of vaccination and medication to protect against certain diseases. The final goal of the pre-travel consultation is to effectively prepare the traveler for health risks and provide them with adequate protection, thereby reducing the occurrence of illnesses and injuries during and after the trip.

¹ Ondina Jordan Markočič, dr. med., Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Ljubljana, Zaloška cesta 29, 1000 Ljubljana; ondina.jordan@nijz.si

UVOD

Potovalna medicina je interdisciplinarna veja medicine, ki se ukvarja z različnimi vplivi okoljskih in družbenih tveganj, ki jim je izpostavljen popotnik na potovanju. Na podlagi tega poskuša popotnika čim bolj optimalno zaščititi pred različnimi tveganji, ki so drugačna kot doma. Zaradi spreminjajočih se epidemioloških razmer v svetu, pojava novih groženj za zdravje, hitrega razvoja turizma in drugačnega načina življenja je treba znanje na tem področju stalno izpopolnjevati. Popotnika je treba opolnomočiti z informacijami o tveganjih, s splošnimi navodili za zmanjšanje teh tveganj in zaščititi z bolj usmerjenimi preventivnimi ukrepi, kot so npr. cepljenja. Osnovna preventivna navodila za varovanje zdravja na potovanjih, ki so tako rekoč samoumevna in ravno zato dostikrat preslišana ali neupoštevana, lahko v veliki meri preprečijo mnoge težave med potovanjem in po njem. Zato jih je smiselno vedno znova obnavljati in nanje spomniti tako popotnike, ki potujejo prvič, kot izkušene popotnike. K uspešni ohranitvi zdravja na potovanju in po njem pomembno prispeva tudi širša dostopnost do informacij in dostopnost do zdravstvenih storitev. Na slovenskih in tujih spletnih straneh so danes dostopne informacije o tveganjih na potovanjih in so lahko prva orientacija za odločitev popotnika glede zaščite na potovanju. V kakšni meri, če sploh, se bo popotnik pred potovanjem zaščitil, pa je odvisno predvsem od njega samega in od relevantnih informacij, ki si jih pridobi. Obravnava je za popotnika dostopna pri izbranem osebnem zdravniku, v ambulantah potovalne medicine na devetih območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) in za nekatere primere tudi pri specialistih infektologije.

SPLOŠNI NASVETI POPOTNIKOM

Kadar je cilj potovanja država ali področje z drugačnimi naravnimi, gospodarskimi

in kulturnimi razmerami od popotnikovega življenjskega okolja, je lahko izpostavljen dodatnemu tveganju za zdravje. Ta tveganja so okužbe z različnimi mikroorganizmi, drugačne podnebne razmere, slabše higienске razmere, nepoznane kulturne in nevarne politične razmere. Pridružijo se lahko tveganja glede na namen potovanja in dejavnosti na potovanju (razne športne aktivnosti, spolni kontakti, medicinski turizem itd.). Svetovanje je zato smiselno prilagoditi vsakemu popotniku, s poudarkom na zanj možne izpostavitve in s tem povezano tveganje za zdravje.

NASVETI O UKREPIH PRED POTOVANJEM

V tem delu posveta popotnika podučimo in mu svetujemo ukrepe za zaščito njegovega zdravja, ki jih opravimo pred potovanjem. Da izpeljemo vse ukrepe, obravnavo priporočamo vsaj pet do šest tednov pred potovanjem (1, 2). Po cepljenju je namreč potreben določen čas, da organizem zgradi ustrezno zaščito. Tudi ureditev vse dokumentacije za potovanje terja svoj čas.

Prvi stik za posvet pred potovanjem je običajno izbrani družinski oziroma osebni zdravnik. Ker pacienta, ki se odpravlja na pot, najbolje pozna, je najbolje, da kljub omejenemu času pozornost posvetita zdravstvenim vprašanjem, kot so alergije, predhodne hujše reakcije po cepljenjih, morebitne prebolele nalezljive bolezni (hepatitis A, hepatitis B), obstoječe kronične bolezni (tudi težave z duševnim zdravjem), oslavljen imunski sistem, omejene gibalne sposobnosti, starost popotnika in cepilni status popotnika o opravljenih cepljenjih v okviru rednega programa cepljenja in kemoprofilakse. Če ima popotnik alergije, kronična obolenja ali redno jemlje zdravila (učinkovina in odmerki), je smiselno, da je za potovanje opremljen s potrdilom o tem v angleškem jeziku, ki ga pripravi osebni zdravnik. Z vsebino osnovne potovalne lekarne se prav tako seznani že

v ambulantni družinskega zdravnika. Že takrat je smiselno popotnika tudi opozoriti, da si uredi ustrezno zdravstveno zavarovanje z asistenco v tujini.

Glede na dodatna tveganja, ki so pogojena s ciljem potovanja, se svetuje, da opravi dodatna cepljenja, in določi zaščito z zdravili v ambulantni za potovalno medicino.

NASVETI IN PRIPOROČILA ZA RAVNANJE MED POTOVANJEM

Nasveti in priporočila za ravnanje med potovanjem zajemajo vsebine za:

- zmanjšanje bolezni, ki se prenašajo preko hrane in vode,
- zmanjšanje/preprečevanje pikov žuželk,
- preprečevanje ugrizov živali in navodila v primeru ugriza in
- zmanjšanje drugih značilnih okoljskih in družbenih vplivov na zdravje.

Če popotnik upošteva priporočila, lahko prepreči marsikatero okužbo, bolezen ali poškodbo med potovanjem in po njem.

Priporočila za zmanjšanje bolezni, ki se prenašajo preko hrane in vode

Ena od najpogostejših težav, ki spremlja potovanje, so črevesne okužbe. Napotki, s katerimi lahko zmanjšamo možnost teh okužb, so upoštevanje splošnih higienskih ukrepov in skrbna izbira varne hrane in pijače (3).

Zelo enostaven, vendar pogosto pozabljen in zanemaren higienski ukrep, je umivanje rok. Izvajati ga moramo natančno in pogosto, povsod, kjer imamo na voljo toplo vodo in milo. Za brisanje rok, če je le mogoče, uporabimo papirnate brisače. Še posebej je pomembno umivanje rok pred jedjo in po uporabi sanitarnega prostora, pred pripravo hrane, pred in po menjavi plenice otroku, pred stikom z živalmi ali njihovo okolico. Kjer ni na voljo čiste vode, se svetuje uporaba mokrih higienskih oz. alko-

holnih robčkov. Ko smo roke očistili, jih lahko še razkužimo.

Priporočamo izbiro hrane, ki je dobro pečena, kuhana ali ocvrta, pravkar pripravljena, postrežena še vroča. Sadje in zelenjavo uživamo termično obdelano ali tisto, ki jo lahko sami olupimo s čistim nožem in čistimi rokami. Izogibajmo se uživanju neprekuhanega mleka, mlečnih izdelkov in slaščic, prav tako pa tudi vsaki hrani, ki dolgo časa stoji na sobni temperaturi, tudi če je bila predhodno termično obdelana. Prav tako ne priporočamo uživanja surovih rib in školjk. Upoštevac pravilo zavri, skuhaj, olup ali ne jej. Včasih je ulična hrana, ki se pripravi na sveže ali ponovno termično obdela pod budnim očesom popotnika, varnejša kot hrana v restavracijah.

Pijemo ustekleničeno vodo in originalno zaprte pijače ter jim ne dodajamo ledu. Napitki iz prekuhane/prevrete vode so varni (kava, čaj itd.). V komunalno neurejenih okoljih si tudi zobe umivamo z ustekleničeno ali prekuhano vodo.

Nasveti za zaščito pred piki žuželk

Velikokrat je edina možna zaščita pred boleznimi, ki jih prenašajo žuželke, preprečevanje pikov s sredstvi za odganjanje mrčesa in drugimi splošnimi preventivnimi ukrepi (4). Cepljenje ali kemoprofilaksa ni na voljo za večino virusnih tropskih vročic (npr. denga, chikungunya, Zika, mrzlica Zahodnega Nila) in za nekatere bolezni, ki jih prenašajo klopi npr. boreliozo, ponavljajočo se vročico. Kemoprofilaksa pred malarijo ima lahko slabšo učinkovitost zaradi nedoslednosti jemanja antimalarikov in zaradi razvoja odpornosti na zdravilo pri povzročitelju bolezni. Zato ne smemo zanemariti splošnih preventivnih ukrepov pred piki žuželk. K znižanju tveganja lahko dodatno prispevamo tako, da se izogibamo znanim epidemičnim žariščem bolezni, krajem in gibanju na prostem v času dneva, ko so žuželke najbolj dejavne.

Zaščita pred piki žuželk obsega primerno obleko in nanos sredstev za odganjanje mrčesa na kožo, ki ni pokrita z oblačili, kombinacijo insekticida in sredstva za odganjanje mrčesa za potovalno opremo in obleko, zaščitne mreže za okna in postelje in uporabo insekticidov za prostor. Objavljeni podatki kažejo, da sta učinkovitost sredstva za odganjanje mrčesa in trajanje zaščite odvisna od tega, katere vrste izdelka smo uporabili, vrste komarja, zunanje temperature, količine znojenja in drugih dejavnikov. Na splošno velja, da višja koncentracija aktivne učinkovine v sredstvu za odganjanje mrčesa zagotavlja daljšo zaščito. Vendar se pri določeni koncentraciji učinkovine v sredstvu za odganjanje mrčesa doseže največja učinkovitost, ki se z nadaljnjim povečevanjem vsebnosti učinkovine ne povečuje.

Preprečevanje ugrizov živali in ukrepi ob ugrizu

Čeprav so najpogostejši povzročitelji ugrizov oziroma poškodb domače živali, popotnika najpogosteje poškoduje potepuška žival in izzvan napad divje živali. Najpogosteje beležimo ugrize potepuških psov in opic, ki so navajene hranjenja s strani popotnikov. Divje živali se običajno izogibajo srečanju s človekom, napadejo samo takrat, ko se čutijo ogrožene, ščitijo svoje mladiče ali ozemlje, so poškodovane ali bolne (5). Poškodbe, ki jih zadajo živali, so ugrizi, odrgnine, brce in rane zaradi rogov ali krempljev. Rane se lahko sekundarno okužijo, kar lahko povzroči tudi resne sistemske zaplete (npr. tetanus). S slino se ob ugrizu prenašajo zoonoze, npr. steklina, ki je smrtna bolezen.

Popotnikom svetujemo, da na potovanju ne božajo, hranijo ali kako drugače rokujejo z živalmi, da se poskušajo izogniti tropom potepuških živali, še posebej v predelih, endemskih za steklino. Če je popotnik poklicno izpostavljen, priporočamo preventivno cepljenje proti steklino.

Vsem popotnikom pa svetujemo tudi, da pred potovanjem obnovijo zaščito proti tetanusu z enim odmerkom cepiva, če je od zadnjega cepljenja minilo več kot deset let, oz. si uredijo dokumentiran podatek o cepljenju v zadnjih petih do desetih letih.

Če se ugriz živali vseeno zgodi, je zelo pomembno, če je le mogoče, rano najprej pravilno očistiti (z vodo in milom ali razkužilom) in se čim prej oglasiti pri krajevni zdravstveni službi zaradi obveznega cepljenja proti steklino in cepljenja proti tetanusu, če je od zadnjega cepljenja minilo več kot deset let. Ker cepljenje proti steklino zajema več odmerkov, se le-to lahko zaključi že na kraju potovanja ali pa ga je treba nadaljevati in zaključiti v eni od ambulant NIJZ po vrnitvi domov.

Informacije za zmanjšanje drugih značilnih vplivov na zdravje

Glede na tveganja zaradi drugih značilnih zunanjih vplivov na potovanjih, kot so vplivi vročine, visoke vlage, sonca, nadmorske višine, onesnaženja zraka, časovnega zamika, prometnega režima, transporta s potovalno slabostjo, kulturnega šoka itd., posvet s popotnikom razširimo. Prav tako priporočila dopolnimo, če popotnik načrtuje dodatne dejavnosti na potovanjih, kot so športne (treking, rafting, potapljanje, kolesarjenje itd.), družabne (obisk pri sorodnikih in prijateljih, spolni turizem itd.), medicinski turizem, humanitarne odprave itd. S popotnikom s specifičnim vedenjem ali glede na namen njegovega potovanja se pogovorimo o dodatnih tveganjih in damo navodila za ustrezno zaščito.

PRISTOP K IZVEDBI ZAŠČITE ZDRAVJA PRI POPOTNIKIH

Za uspešno pripravo popotnika moramo imeti ustrezne podatke in znanje o značilnih tveganjih za popotnika na izbranem cilju potovanja, od nalezljivih bolezni do družbenih razmer. Učinkovit pristop

svetovanja, ki je standardiziran, dobro organiziran in primerno izpeljan, ima tri faze (1, 2):

- Ocena tveganja (angl. *risk assessment*) temelji na podatkih o popotniku in njegovem zdravstvenem stanju (starost, spol, predhodni cepilni status, alergije, nosečnost, akutna stanja, kronične bolezni, trenutna oz. redna terapija itd.) in na podatkih o potovanju (izbrani cilj potovanja, načrt poti, način potovanja, namen in dolžina potovanja, aktivnosti na potovanju).
- Obveščanje o tveganju (angl. *risk communication*) je naslednja faza svetovanja, v kateri popotniku na razumljiv način in korektno podamo vse pomembne informacije in pojasnimo tveganja za zdravje na potovanju. Pomembno je, da se prepričamo, da popotnik razume tveganja, saj to v veliki meri vpliva na njegovo odločitev za predlagano zaščito pred potovanjem in upoštevanjem navodil med potovanjem.
- Obvladovanje/zmanjševanje tveganja (angl. *risk management*) pa vključuje:
 - izvedbo cepljenj in pripravo dokumentacije o cepljenju (obvezna, priporočena, rutinska cepljenja; indikacije, kontra-indikacije, previdnosti in koledar cepljenja), predpis kemoprofilakse glede na zdravstveno tveganje (antimalariki, zdravila in nadomestila za lajšanje potovalne driske, potovalne slabosti, višinske bolezni),
 - navodila za preprečevanje/zmanjšanje možnosti obolenj, ki se prenašajo s hrano in vodo,
 - navodila za osnovno preventivo in zaščito pred vektorskimi boleznimi (malarija, denga, chikungunya, Zika itd.),
 - navodila za preprečevanje zoonoz (npr. steklina),
 - informacije o tveganjih iz okolja (vročina in vlaga, vplivi sonca, nadmorska višina, onesnaženje zraka, prometne nesreče, časovni zamik), tveganjih zaradi

specifičnih aktivnosti na potovanju (treking, potapljanje, rafting, medicinski turizem), zaradi spremenjenega vedenja na potovanju (prekomerno uživanje alkohola, spolni odnosi brez uporabe primerne zaščite ...) in tveganjih zaradi slabe infrastrukture (prometne nesreče) ter drugačnih kulturnih navad in trenutnih političnih razmer (protesti, državni udar, teroristični bombni napad itd.).

- osnovne informacije o pripravi potovalne lekarne za prvo pomoč (samo-zdravljenje), o znakih bolezni ali poslabšanja kronične bolezni, ki zahtevajo zdravniški posvet med potovanjem ali po njem,
- navodila o pripravi seznama ustreznih kontaktnih števil in naslovov za zdravniško pomoč in o ureditvi zdravstvenega zavarovanja za tujino.

ZAKLJUČEK

Obravnavo popotnika v okviru zaščite zdravja na potovanju je smiselno prilagoditi posamezniku, z obzirom na njegovo zdravstveno stanje in zanj možne izpostavitve na cilju potovanja ter načrtovane dejavnosti in s tem povezano tveganje za zdravje.

Za uspešno pripravo popotnika moramo imeti ustrezne podatke in znanje o značilnih tveganjih za popotnika na izbranem cilju potovanja, od nalezljivih bolezni do družbenih razmer. Učinkovit pristop k popotnikovi zdravstveni zaščiti vsebuje tri faze, ki so med sabo povezane. Podobno kot pri zdravljenju ostalih bolezni se poslužujemo podatkov iz anamneze (in statusa), obvestimo bolnika o možni terapiji in nato izvedemo ustrezne ukrepe. Upoštevanje in izvajanje splošnih nasvetov za varovanje zdravja na potovanju so pogosto edina možna zaščita, ki lahko prepreči marsikatero okužbo in bolezen ali poškodbo med potovanjem in po njem. Eno izmed enostavnih, vendar dostikrat pozabljenih, zanemarnjenih ali slabo izvedenih ukrepov je umivanje rok.

Na priporočila za splošno pripravo na potovanje, tudi če se zdijo obrabljena in splošno znana, moramo vedno znova opozarjati.

UPORABNE SPLETNE STRANI

- Spletna stran NIJZ. Dosegljivo na <https://nijz.si/nalezljive-bolezni/potovalna-medicina/>,
- spletna stran Zdravi na pot. Dosegljivo na <https://zdravinapot.si/>,
- spletna stran Ministrstva za zunanje zadeve. Dosegljivo na: <https://www.gov.si/podrocja/zunanje-zadeve/informacije-za-popotnike>,
- spletna stran Svetovne zdravstvene organizacije za popotnike. Dosegljivo na: <http://www.who.int/ith/en/>,
- spletna stran ameriškega Centra za nadzor in preprečevanje nalezljivih bolezni Dosegljivo na <http://wwwn.cdc.gov/travel/default.aspx>,
- Spletna stran Public Health Scotland, NHS. Dosegljivo na: <https://www.fitfortravel.nhs.uk/home>.

LITERATURA

1. Oumerol G, Wilder-Smith A, eds. International travel and health. Health risks and precautions: General considerations. Situation as on 1 January 2009 [citirano 2023 Mar 11]. WHO; 2009. p. 1–11. Dosegljivo na: <http://www.who.int/ith/ITH2010chapter1.pdf>
2. Chen LH, Hochberg NS, Magill AJ, et al. The pre-travel consultation [internet]. CDC Health Information for International Travel 2018 The Yellow Book. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention [citirano 2023 Mar 11]. Dosegljivo na: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/the-pre-travel-consultation>
3. Griffin PM, Hlavsa MC, Yoder JS. The pre-travel consultation. Counseling & advice for travelers. Food & Water Precautions [internet]. CDC Health Information for International Travel 2018. The Yellow Book. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention. [citirano 2023 Mar 13]. Dosegljivo na: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/food-water-precautions>
4. Mutebi JP, Hawley AW, Brogdon WG. The pre-travel consultation. Counseling and advice for travelers. Protection against mosquitos, ticks and other arthropods [internet]. CDC Health Information for International Travel 2018. The Yellow Book. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention [citirano 2023 Mar 11]. Dosegljivo na: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/protection-against-mosquitoes-ticks-other-arthropods>
5. Bair-Brake H, Wallace RM, Galland GG, et al. [internet]. The pre-travel consultation. counseling and advice for travelers. Animal-Associated Hazard. CDC Health Information for International Travel 2018. The Yellow Book. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention [citirano 2023 Mar 12]. Dosegljivo na: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/animal-associated-hazards>