



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 7. 7. 2023

Zdravé leto 2023: Odporúčania pre dovolenkárov a cestovateľov

Dovolenkové obdobie a cestovanie môžu okrem príjemných zážitkov priniesť pri nedostatočnej prevencii aj nepríjemnosti spojené s rizikom zdravotných problémov. Úrad verejného zdravotníctva SR preto cestovateľom pred cestou do zahraničia odporúča riadiť sa nasledovnými zásadami:

1. Príprave venujte dostatočnú pozornosť

Radí hlavný hygienik SR Ján Mikas:

Ak máte malé deti, alebo ide o chronicky chorých pacientov či osoby so špeciálnou liečbou alebo diétou, pred cestou do zahraničia vám odporúčame navštíviť ošetrojúceho lekára. Rovnako tak urobte v prípade, že cestujete do krajín s nízkym hygienickým štandardom, najmä do trópov a subtropov.

Oboznámte lekára s účelom cesty, trvaním predpokladaného pobytu, typom ubytovania a spôsobom stravovania. Vzhľadom na charakter dovolenkovej destinácie vám môže poskytnúť základné informácie o:

- odporúčaných liekoch na samoliečbu v priebehu cesty (*odporúčaný obsah lekárníčky nájdete aj nižšie v texte*)
- dôsledkoch cesty na zdravotný stav
- povinných alebo odporúčaných očkovaníach
- prevencii niektorých ochorení
- spôsobe obmedzenia rizík ochorení v zahraničí

Ak je to potrebné, ošetrojúci lekár odošle cestujúceho na [niektoré zo špecializovaných pracovísk](#), ktoré mu poskytnú informáciu o aktuálnom riziku infekcií v jednotlivých krajinách, o príslušnej prevencii [vrátane ochrany pred maláriou](#), či zabezpečia potrebné očkovania. Sú to najmä oddelenia pre cudzokrajné choroby pri fakultných nemocniciach v Bratislave, Martine, Banskej Bystrici a v Košiciach.

Zistite, či sú pre destináciu, do ktorej sa chystáte, odporúčané nejaké špeciálne očkovania. Získajte potrebné očkovania včas pred odchodom, tzn. treba na to myslieť v dostatočnom časovom predstihu.

Základný prehľad odporúčaných očkovaní pre cestovateľov nájdete aj [na našom webovom sídle](#).

2. Oboznámte sa so situáciou v destinácii a možnými zdravotnými rizikami

Pred zahraničnou cestou je vhodné si **skontrolovať odporúčania pre návštevníkov daného štátu** (či už na oficiálnej webovej stránke určenej pre návštevníkov krajiny, alebo [na webovom sídle Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR](#)), a to napríklad preto, že **vstup do krajiny môže byť podmienený očkovaním proti niektorému z infekčných ochorení s regionálnym výskytom.**

Na spomínaných stránkach ministerstva zároveň môžete prostredníctvom podrobných profilov jednotlivých štátov získať **d’alšie užitočné tipy na ochranu zdravia v lokálnych podmienkach.**

“Zaujímate sa o dostupnosť pitnej vody, fungovanie zdravotnej starostlivosti a informácie o výskyte vážnych infekčných ochorení, ako sú napríklad ebola či marburg alebo malária. Zistíte si, kde sa nachádzajú miestne nemocnice či lekárne. Ak užívate lieky, uistíte sa, že si ich so sebou vezmete v dostatočnom množstve,” hovorí vedúca Odboru surveillance infekčných ochorení ÚVZ SR Júlia Adamčíková.

Oboznámte sa s epidemiologickou situáciou v cieľovej destinácii či v tranzitných krajinách a prispôbte tomu svoje správanie počas pobytu, pripravte si potrebné potvrdenia a vyplňte formuláre, ak sú vyžadované.

Kliešťová encefalitída nie je rizikom iba doma, [ale aj za hranicami](#)

Radí epidemiologička Jana Kerlik z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici:

Kliešťovou encefalitídou je možné nakaziť sa v rizikových oblastiach Európy a Ázie. Prípady kliešťovej encefalitídy eviduje vyše 20 európskych krajín, pričom najvyššia chorobnosť býva hlásená z Litvy, Slovinska a Českej republiky.

Susedná Česká republika zároveň hlási každoročne najvyšší počet prípadov v Európe, pričom najrizikovejšie oblasti sú najmä v Jihočeskom kraji, Vysočíne, Pardubickom a Zlínskom kraji. Aj Rakúsko patrí medzi krajiny s rizikovými oblasťami kliešťovej encefalitídy, avšak chorobnosť tam má klesajúci trend pre vysokú zaočkovanosť rakúskej populácie.

Za ostatné roky sa rizikové oblasti kliešťovej encefalitídy presúvajú do severnejších častí, ako aj do vyšších nadmorských výšok - pravdepodobnou príčinou sú klimatické zmeny. Prvé prípady kliešťovej encefalitídy nedávno zaznamenali Holandsko, Belgicko a Spojené kráľovstvo.

Najúčinnejšou prevenciou proti kliešťovej encefalitíde je očkovanie. Zaočkovať sa je možné počas celého roka, aj keď najvhodnejšie je to počas zimných mesiacov, teda pred začiatkom aktivity kliešťov. V lete je možné použiť zrýchlenú schému očkovania, pri ktorej plná ochrana organizmu pred vírusom kliešťovej encefalitídy nastáva 4 týždne od podania prvej dávky očkovacej látky. Očkovanie proti kliešťovej encefalitíde čiastočne uhrádzajú zdravotné poisťovne.

3. Cestovanie s deťmi

Radí zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na deti a mládež Jana Hamade:

Pri voľbe dovolenky s malými deťmi dávajte prednosť primeranej dĺžke cesty za cieľovou destináciou, ubytovaniu v hoteli na dobrej úrovni a dostatočne dlhej príprave na cestu. Na spríjemnenie cestovania vezmite so sebou dostatok hračiek, prípadne kníh.

S deťmi do troch rokov neodporúčame cestovať do tropických krajín. Kto do trópov alebo subtrópov cestuje so staršími deťmi, mal by sa predtým informovať o všetkých podmienkach v mieste budúceho pobytu. Podmienky vyhovujúce dospelým môžu byť totiž pre deti nevhodné alebo zaťažujúce. Pred takouto plánovanou cestou sa poraďte s pediatrom, prípadne na [oddeleniach pre cudzokrajné choroby](#) pri fakultných nemocniciach v Bratislave, Martine, Banskej Bystrici a Košiciach.

Odporúčania pre rodičov počas cesty na dovolenku a počas pobytu v cieľovej destinácii:

- Pri cestovaní s malými deťmi sa vyvarujte dlhému pobytu na priamom slnku, uprednostnite ranné, skoré dopoludňajšie, resp. neskoršie popoludňajšie hodiny s použitím vhodnej pokrývky hlavy dieťaťa - ideálne so šiltom na chránenie tváre pred priamym slnkom.
- Samozrejmosťou je použitie detských opaľovacích krémov, ktoré chránia citlivú detskú pokožku pred nežiaducimi účinkami UV žiarenia.
- Strava má byť ľahká a pravidelná, s väčším prísunom ovocia a zeleniny, ktoré treba bezprostredne pred konzumáciou dôkladne umyť pod tečúcou pitnou vodou.
- Rýchlo sa kaziace potraviny do jedálnečka dieťaťa odporúčame nezaraďovať vôbec.
- Dôležitý je adekvátny pitný režim. Vhodné sú vlažné tekutiny vo zvýšenom množstve vzhľadom na väčšiu stratu tekutín potením sa v teplom počasí, s preferenciou čistej pitnej vody, prípadne nesladené bylinkové čaje.
- Rešpektujte dostatok spánku pre dieťa, dodržiavajte ho aj počas dovolenky. Dieťaťu zabezpečte príjemný denný aj nočný odpočinok v závislosti od jeho veku, v prostredí, ktoré nie je prehriate, nie je vystavené priamemu slnečnému žiareniu a nie je extrémne klimatizované.

Iné zásady ochrany zdravia pre cestovateľov a dovolenkárov

Na čo si dávať pozor na dovolenke (nielen) v zahraničí:

- vplyv samotného cestovania na zdravie,
- infekčné choroby (vrátane sexuálne prenosných ochorení),
- alergie,
- úrazy a drobné poranenia,
- telesná záťaž v horúcom, príp. vlhkom prostredí,
- výskyt príznakov ťažkostí srdcovocievneho, črevného a dýchacieho systému,
- slnečné žiarenie, opaľovanie a kúpanie,
- zvieratá a hmyz
 - vyvarovať sa kontaktu s voľne sa pohybujúcimi zvieratami,
 - uprednostniť kvalitné bývanie v hoteloch vzdialených od liahní komárov,
 - používať repelentné prípravky, nosiť košeľe s dlhým rukávom, dlhé nohavice, predovšetkým po súmraku, nosiť bavlnené odevy, ktoré sajú pot,
 - využívať moskytiéry - ochranné siete proti komárom,
 - chrániť sa pred kliešťami - [chrániť sa očkovaním proti kliešťovej encefalitíde](#), nosiť vhodné oblečenie, ktoré účinne bráni kliešťom v prístupe k pokožke, používať repelenty, po pobyte v prírode dôkladne skontrolovať pokožku, či nedošlo k zakliešteniu,
- stravovanie
 - konzumovať len dôkladne tepelne spracované jedlo,
 - nejesť neumytú surovú zeleninu; jesť len ovocie, ktoré sa dá ošúpať, resp. ovocie a zeleninu, ktoré sú dôkladne umyté pitnou (balenou) vodou,
 - vyhýbať sa majonézam, vajíčkam, studeným misám,
 - v zahraničných destináciách nepoužívať na chladenie nápojov ľadové kocky, pretože môžu byť vyrobené z kontaminovanej vody,
 - mlieko a mliečne výrobky jesť iba pasterizované, čiže riadne tepelne upravené ([inak hrozí riziko nákazy kliešťovou encefalítidou](#)),
 - zvažovať, či je v danej destinácii bezpečné konzumovať zmrzlinu (určiť, či je zmrzlina zdravotne bezpečná, na základe senzorických vlastností nie je často možné.

Bezpečnosť sa nemusí prejavíť zmenenými zmyslovými vlastnosťami. Kvalitná zmrzlina by však mala zodpovedať nasledovným zmyslovým požiadavkám: vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách, farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám, konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie ako napr. ovocie, orechy).

- osobná hygiena (časté a dôkladné umývanie rúk) a umývanie zubov len pitnou vodou.

4. Cestovnú lekárničku prispôsobte krajine a svojmu zdraviu

Radí zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na deti a mládež Jana Hamade:

Obsah cestovnej lekárničky závisí od krajiny, do ktorej cestujeme, a aj od dĺžky pobytu a dostupnosti zdravotnej starostlivosti.

Čo obsahuje kompletná cestovateľská lekárnička:

- lieky, ktoré cestovateľ bežne užíva,
- lieky proti horúčke a bolestiam hlavy,
- kvapky do nosa a očí (podľa zväženia aj ušné kvapky),
- lieky proti hnačke,
- lieky proti nevoľnosti pri tzv. chorobe z pohybu,
- lieky proti zápche,
- antihistaminiká (lieky pri alergických reakciách),
- antialergický krém (potrebný pri poštípaní hmyzom),
- lieky na ochranu proti malárii, v prípade pobytu v oblasti s výskytom malárie,
- sprej alebo krém proti hmyzu (repellent),
- dezinfekčný prostriedok,
- pohotovostné obvazy,
- lieky proti plesňovej infekcii nôh,
- obväzovú vatú, pinzetu, nožničky, náplaste.

Príbalové letáky všetkých liekov si prečítajte ešte doma pred odchodom - je nutné splniť všetky podmienky na skladovanie a uchovávanie liečiv, prísne dodržiavať indikácie, kontraindikácie, zohľadniť vedľajšie účinky a interakcie s inými liekmi. Lekárnička musí byť v suchu, chlade a tme, aby nedošlo k poškodeniu jej obsahu.

5. Ako postupovať po návrate z dovolenky

Radí vedúca Odboru surveillance infekčných ochorení ÚVZ SR Júlia Adamčíková:

Niektoré ochorenia sa môžu prejavíť už počas cesty alebo ihneď po návrate, no väčšina ochorení sa prejaví najneskôr do 6-12 týždňov. U niektorých ochorení, [ako napr. malária](#), sa príznaky môžu objaviť až po pol roku alebo roku. Ak ste sa vrátili z krajín s výskytom exotických ochorení, je dôležité aj po návrate sledovať svoj zdravotný stav. Zároveň je potrebné dodržať pokyny lekára, ktoré sa týkajú napr. užívania liekov proti malárii v stanovenom období po návrate z exotickej destinácie.

V prípade objavenia sa zdravotných ťažkostí po návrate z dovolenky sa izolujte a skontaktujte svojho ošetrojúceho lekára. Informujte ho o ceste a pobyte v cudzine - a to aj napriek tomu, že od návratu z dovolenky uplynul dlhší čas.

Ak vyhľadáte zdravotnú pomoc či diagnostiku, dodržte základné všeobecné opatrenia na zamedzenie šírenia nákazy:

- majte pri kontakte s inými ľuďmi nasadený respirátor,

- priebežne a dôsledne dodržiavajte hygienu rúk,
- v prípade podozrivej vyrážky ju majte preventívne prekrytú (zvoľte voľné tričko s dlhým rukávom, vzdušné nohavice).

Ďalší postup a vhodnú liečbu následne určí lekár na základe výsledkov vyšetrenia a podľa stanovenej diagnózy a celkového zdravotného stavu.