

Res
SÄKERT

SEMESTER



Thailand, Brasilien, Sydafrika, Mexiko, Sydafrika...

Vi reser allt längre bort på semestern. Det är som om jorden har krympt. Inget resmål är för avlägset.

Numera nöjer sig många inte heller med vad resebolagen erbjuder. De köper en flygbiljett och reser runt på egen hand.

Baksidan med många fjärran resmål är sjukdomarna. Särskilt om man lämnar de vanliga turiststråken.

För kortare resor inom Europa eller mindre äventyrliga resmål räcker det med att se över sina grundvaccinationer; polio, stelkramp, difteri och hepatit A. Dessa vacciner kan ofta ges via din familjeläkarmottagning.

Planerar du att resa längre bort till mer äventyrliga eller ovanliga mål bör du ta kontakt med infektionskliniken på Centrallasarettet för eventuell vaccinering.

Turistdiarré vanligt

Tänk på att vaccinationer endast skyddar mot ett mindre antal sjukdomar. Men om du lever förståndigt kan du undvika att drabbas av de flesta sjukdomar.

Det gäller inte minst mat och dryck. Genom att tänka på vad du äter och dricker minskar risken att drabbas av den vanligt förekommande turistdiarrén.

Skulle du ändå drabbas är diarrén vanligen över på några dagar. Drick mycket under tiden för att undvika uttorkning. Barn är särskilt känsliga för uttorkning.

Drick mycket – men inte alkohol

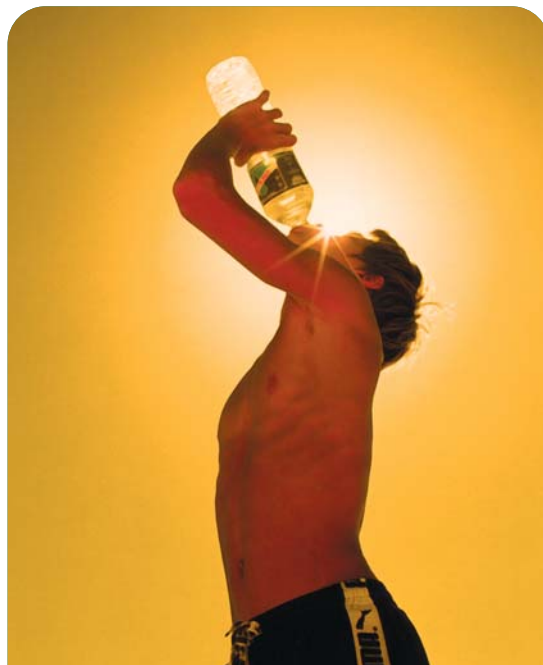
Den som vistas i varma länder bör alltid tänka på att få i sig tillräckligt med vätska. Mörk urin och lite urin innebär att du druckit för lite. Drycker på flaska, kokt vatten och juice på burk brukar var riskfria.

Den som reser till länder med malaria bör skydda sig mot myggstick. Myggmedel och myggnät på natten rekommenderas. Det skyddar även mot andra sjukdomar som insekter kan bära. I vissa länder rekommenderas även att man äter malariatabletter.

Andra risker är alkohol och trafikolyckor. Fler svenskar dör utomlands av trafikskador och alkoholsjukdomar än av tropiska sjukdomar. Drick med måtta och var försiktig i trafiken.

Oskyddat sex innebär risk för olika könssjukdomar och i värsta fall HIV-infektion.

Solbada med förstånd och gå inte barfota i tropikerna. Undvik också bad i sötvatten i tropikerna (risk för snäckfeber).



MAT OCH DRYCK

Undvik följande när du reser utanför Europa, Nordamerika och Australien:

- Kranvatten och isbitar
- Kall mat från gatan
- Mjolkprodukter som ej är pastöriserade och i obrutna förpackningar
- Smörgåsbord och majonäsberedningar
- Färdigskalade frukter
- Ej genomstekt kött
- Ostron och rå eller gravad fisk

VACCINATION

Vaccinationsmottagningen på Centrallasarettet i Västerås kan hjälpa till med vaccinationer och reseråd inför alla typer av resor. Både läkare och sjuksköterskor har specialistkompetens inom resemedicin.

Telefonnummer: 021-17 36 75

Telefontider:

Måndag - torsdag kl 08.30-11.00, 14.00-16.30

Fredag kl 08.30-11.00, 14.00-16.15

Telefontider sommartid 26 juni-11 aug:

Måndag - torsdag kl 08.30-10.00, 15.00-16.30

Fredag kl 08.30-10.00, 15.00-16.00

För kortare och mindre äventyrliga resor kan du ofta få hjälp med vaccinationer och reseråd även via din familjeläkarmottagning.

RESEAPOTEKET

Här är ett förslag på ett enkelt reseapotek med receptfria medel:

- Solskyddsmedel
- Medel mot diarré
- Febernedsättande och smärtstillande medel
- Medel mot nästäppa
- Åksjukmedel
- Myggmedel
- Kompresser, plåster, sårtvätt

