

Problemi od igala (The Trouble With Needles). Zapamtite da HIV/AIDS, te hepatitis B i C možete dobiti od nesteriliziranih igala koje su bile upotrebljene za bušenje ušiju, tetoviranje, injekcije i akupunkturu.

Bjesnoća (Rabies). Ovo je smrtonosna bolest koja se prenosi ugrizom zaražene životinje. Neki liječnici sada preporučaju cijepljenje protiv bjesnoće putnicima koji idu u Jugoistočnu Aziju, Indiju, Južnu Ameriku i Afriku i to već prije nego krenu na put u te zemlje. Samo u gradu Hanoi, tijekom jedne jedine godine, umrlo je od bjesnoće gotovo 40 osoba. Ako nekoga tko nije cijepljen protiv bjesnoće ujede životinja za vrijeme boravka u inozemstvu, neka smjesta opere ranu i bez odlaganja zahtijeva da ga se cijepi.

Razgovarajte s liječnikom ako želite pobliže informacije o zdravstvenoj njezi u drugim zemljama.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

**Čuvanje zdravlja
kada putujemo u druge zemlje**

Good Health for Travellers Overseas

Nitko ne želi biti bolestan kad je na odmoru i putuje po svijetu - ali to se ipak dogodi mnogim putnicima ako ne poduzmu neke mjere opreza. Prije nego krenete na put trebali biste se upoznati s nekoliko činjenica:

Trebate li se cijepiti? Zависи kamo putujete. Možda se trebete cijepiti protiv nekih zaraznih bolesti - među njih se uključuju:

Tetanus i dječja paraliza (tetanus and polio). Čak bi se i oni koji ne putuju trebali docjepljivati protiv tetanusa i polia svakih deset godina, pa provjerite jeste li još zaštićeni ako ste se prije cijepili.

Zarazna žutica tipa A i zarazna žutica tipa B (hepatitis A and hepatitis B) su zarazne bolesti koje pogađaju jetra; pojavljuju se dosta često u nekim zemljama, uključujući Aziju, Južnu Ameriku, područje Pacifika, Afriku, Srednji Istok i neke dijelove Evrope. Hepatitis B, koji može biti smrtonosan, širi se putem krvi i tjelesnih tekućina (npr. putem seksa, zajedničkom upotrebom istih igala za injekcije, četkica za zube ili žileta sa zaraženom osobom). Hepatitis A se prenosi putem hrane i vode. Recite liječniku kuda namjeravate putovati i pronadite trebete li se cijepiti protiv ove ili nekih drugih bolesti kao što su npr. **tifus** (typhoid) ili **žuta groznica** (yellow fever).

Malarija (malaria) se pojavljuje u oko 1000 osoba u Australiji, i to po povratku s puta po inozemstvu - neki od toga i umiru. Malarija je dosta uobičajena u Africi, Indiji i ostalim dijelovima Azije, uključujući Vietnam, Laos, Cambodiu, Burmu, Thailand i Indoneziju, a prenose je neke vrste komaraca. Posavjetujte se s liječnikom je li u vašem slučaju potrebno uzeti lijek za zaštitu protiv malarije. Isto je tako važno zaštititi se od ujeda komaraca jednim od sredstava za odbijanje insekata (insect repellent) i nošenjem dugačke, komotne i svjetlo obojene odjeće.

Ove mjere opreza vrijede i za ljude koji su prije dolaska u Australiju živjeli u dijelovima svijeta gdje ima malarije. Premda su možda već stekli nešto imuniteta protiv ove bolesti dok su još živjeli u svojoj domovini, taj imunitet ne ostaje.

Jedan od problema s malarijom je sličnost njezinih simptoma sa simptomima gripe. To znači da osobe u kojih se pokazuju rani znaci malarije, pa čak i neki liječnici, ne uzimaju te znakove ozbiljno - a to može biti fatalno. Svatko u koga se pojave simptomi slični gripi tijekom šest tjedana po povratku iz područja pogođenog malarijom - ili dok još boravi u tom području - treba se bez odlaganja podvrći krvnim pretragama zbog provjeravanja mogućnosti oboljenja od malarije.

Putnički proljev (Traveller's Diarrhoea). To je dosta uobičajeni problem u nekim zemljama - možemo ga spriječiti ako npr. pijemo samo onu vodu koja je flaširana u bocama, jedemo hranu koja je dobro prokuhana i vruće servirana, a voće i povrće samo ono koje smo sami oljuštili. Recite liječniku u koje krajeve putujete - možda će vam preporučiti da si ponesete lijekove za crijevne probleme.

Spolno prenosive bolesti (Sexually Transmitted Diseases). Mogućnost zaraze sa HIV/AIDS-om je 72.000 puta veća nego zrakoplovna nesreća! Čak je bolje da i oni putnici koji se ne misle upuštati u seksualne odnose za vrijeme boravka u drugim zemljama, ipak, za svaki slučaj ponesu sa sobom kondome (prezervative) - u niti jednoj zemlji na svijetu nema sigurnosti što se tiče HIV/AIDS-a, kao i ostalih spolno prenosivih bolesti. Ponesite sa sobom australske kondome jer su bolje kakvoće i više pouzdani nego slični proizvodi u inozemstvu.