

Destinațiile exotice au un farmec aparte prin peisajele de vis pe care ni le oferă

Visăm la destinații exotice și ne îmbie tot felul de promoții ce apar din când în când în fața noastră. Dacă alegem Asia sau Africa, e normal să avem cele mai mari temeri în ce privește sănătatea. Însă, dacă ne documentăm corect, dacă ținem cont de recomandările doctorilor și ne luăm măsurile de precauție necesare, vom avea o vacanță liniștită în orice colț al lumii!

de Corina Matei

Oricare este destinația la care visezi să ajungi cât mai curând, trebuie să acorzi o atenție specială detaliilor care pot face diferența în concediul tău. Cele mai importante sunt normele de igienă, protecția împotriva insectelor și calitatea mâncării – acestea îți pot ruina concediul cât ai clipi. Cu puțină atenție, poți avea cea mai frumoasă și sigură perioadă din viața ta!

Vacanță în **LOCURI EXOTICE.** *La ce riscuri* *ne supunem*

Foto: 123RF, arhiva personală

Zone exotice DE CE și CUM NE FERIM

ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE

Poate cea mai importantă măsură de prevenție când pleci într-o țară exotica este **loțiunea împotriva insectelor**. Că vorbim de țânțari, de muște, de căpușe, purici, păianjeni sau orice alte vietăți care pot ciupi, este bine să fim prevenivi, chiar dacă nu toate transmit boli mai mult sau mai puțin grave. Cum insectele de pe alte continente nu sunt aceleași cu cele din Europa, nu-ți cumpăra de acasă loțiune, pentru că nu este suficient de puternică încât



Nu uita de loțiunea antițânțarii

să te protejeze complet împotriva pișcăturilor. Alege să cumperi din aeroport sau direct de la destinație. Și, ca o măsură în plus de precauție, încearcă să te îmbraci cu haine care să acopere mare parte din piele.

BOLI ȘI VACCINURI

Multe dintre bolile exotice se transmit prin înțepăturile țânțarilor:

► **MALARIE** – e răspândită în Africa Centrală, Asia de Sud-Est, America Latină, se transmite prin înțepătura femelei țânțarului anofel și se manifestă ca o gripă gravă (febră, frisoare, diaree). **Nu există un vaccin pentru**

prevenție, ci doar comprimate care se administrează preventiv. În cazul unei înțepături parazitare, boala este mult mai ușoară dacă se administrează preventiv pastilele antimalarie.

► **FEBRĂ GALBENĂ** – se întâlnește în toate zonele tropicale și subtropicale și se transmite prin înțepătura țânțarului Aedes. E o boală severă care dă febră, cefalee, mialgii sau vărsături.

Boala nu are tratament (formele ușoare au vindecare instantanee, însă una din 12 persoane prezintă icter, insuficiență și hemoragii, simptome care pot duce la deces), dar există un **vaccin de prevenție**, care este obligatoriu mai ales pentru zone din Africa sau America de Sud.

► **FEBRĂ DENGUE** – o întâlnim în zone extinse din Asia de Sud și Sud-Est, America Latină, Africa Centrală și o transmite tot țânțarul Aedes. Boala se



Cu o igienă personală de bază, precum spălătul pe mâini, te menții sănătoasă

manifestă ca gripa: prin febră, dureri de cap și musculare, grețuri și vărsături plus apariția unor eriteme la suprafața pielii. **Nu există vaccinare** pentru această boală, așa că singurele măsuri de protecție rămân repelenții puternici și hainele adaptate.



Dacă pleci în India, vaccinează-te și împotriva difteriei



În Africa, cea mai răspândită boală este malaria



Mănâncă cu grijă din preparatele locale!

manifestă. Pericolul apare numai la femeile însărcinate (cărora le este recomandat să NU călătorească în zonele de risc), studiile ajungând la concluzia că virusul poate determina mutații genetice asupra copilului.

► **EBOLA** – identificată în Africa Centrală și de Vest, este cea mai periculoasă boală exotica, cu o mortalitate de 50-90%, în funcție de tipul virusului. Se transmite prin sânge și fluide biologice (răni, contact sexual, salivă).

Boala debutează brusc, cu febră mare, mialgii, erupții cutanate, apoi vomă și hemoragii. Sunt afectate funcțiile renale și hepatice.

În funcție de sistemul imunitar și de tipul virusului contactat, pot apărea și tulburări nervoase. **Nu există un vaccin omologat** disponibil, cea mai bună metodă de prevenție fiind igiena personală și grija față de propria persoană.

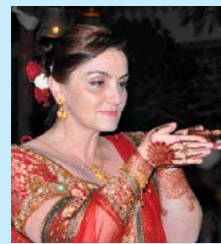
MÂNCARE DIFERITĂ

Când călătorești în zone îndepărtate, trebuie să ții cont că organismul tău nu e obișnuit cu mâncarea, condimentele și tehnicile de preparare de acolo. Oricât ar fi de bună și de sănătoasă, recomandarea este să combini în primele zile mâncarea lor cu hrană uscată, astfel încât să-i dai organismului răgaz să se obișnuiască cu noua dietă. Atunci când alimentele suferă diverse modificări din cauza condițiilor necorespunzătoare în care au fost ținute, lipsește apa sau igiena, apare enterocolita, spaima turiștilor. În funcție de sistemul imunitar al fiecăruia, boala se poate manifesta mai ușor sau mai grav. Evită locurile pustii și alege locurile pline, în care mâncarea nu are timp să se altereze. Nu uita că spălătul pe mâini este o condiție imperativă pentru sănătatea ta!

RAZVAN PASCU, consultant marketing turistic

„Orice călător la începutul aventurilor sale turistice are tendința de a fi mai precaut decât e cazul și să apeleze la vaccinuri chiar și în destinații unde riscurile sunt minime. După câțiva ani de explorat destinații pe tot mapamondul, ai tendința să te relaxezi prea tare. Am văzut asta chiar și în comportamentul meu. De cinci ani, călătoresc o dată pe an în Tanzania. La primele călătorii, nu concepeam să merg fără tratamentul de prevenție a malariei. Anul trecut, deja mi-am luat medicamentele de pe aeroportul din Amsterdam, pentru că în România aveam nevoie de rețetă și de documente peste documente. Eram pregătit cumva să călătoresc în Africa și fără ele, cunoscând însă condițiile în care aveam să călătoresc și să locuiesc. De trei ani, călătorim și cu băiețelul nostru și, chiar dacă nu l-am dus încă în zone pentru care vaccinul e obligatoriu, ne-am luat întotdeauna toate măsurile de precauție, soluție antițânțari adecvată vârstei, haine cu protecție UV, expunere controlată la soare, apă îmbuteliată și fructe din surse sigure. Întotdeauna îmi sfătuiesc cititorii și turiștii să-și asume riscuri controlat. Dacă ai un organism mai sensibil, evită fructele gata tăiate de la tarabe, smoothy-urile de pe marginea drumului etc. Am testat pas cu pas și, când am văzut că totul este OK, am îndrăznit mai mult.“





DANIELA SHAH
coproprietar agenție de turism

PREVENIT ÎNSEAMNĂ PREGĂTIT!

Daniela Shah, medic la bază, coproprietar al agenției de turism Eturia și specializată în vacanțe exotice, ne povestește despre cele mai periculoase boli, despre importanța vaccinurilor și despre alte măsuri de prevenție.

Care sunt cele mai frecvente boli tropicale care cer măsuri de precauție? Ne puteți face o hartă a celor mai periculoase?

Daniela Shah: În general, vorbim despre malarie, febră galbenă, febră Dengue, poliomielită, febră tifoidă, iar în ultimii ani s-a discutat despre holeră, gripă porcină, gripă aviară, Ebola, Zika și probabil în viitor vor fi și altele. Este greu de făcut o hartă a bolilor periculoase, pentru că, de fapt, dacă vom călători într-o destinație exotică în afara Europei (mai puțin America de Nord, Australia sau Noua Zeelandă), putem fi expuși bolilor tropicale. Dacă se respectă însă măsurile elementare de igienă, precum și metodele de prevenție, putem călători fără griji, pentru a descoperi minunățiile planetei pe care suntem privilegiați să trăim.

Cum se contractează bolile?

D. S.: Țânțarii sunt purtătorii majorității virusurilor exotice, dar există și boli determinate de înțepătura muștei tse-tse, în Africa. Iar virusurile respiratorii (de exemplu, al gripei porcine) se transmit și prin atingerea ochilor, nasului și gurii cu mâinile nespălate, pentru că aceste virusuri persistă ore în sir pe suprafețele pe care le atingem (clanțe, uși, mese, suprafețe din băi, bucătării, restaurante, jucăriile copiilor). Așadar, în orice vacanță, este absolut necesară spălarea frecventă pe mâini cu apă caldă și săpun, pentru cel puțin 20-30 de secunde, iar dacă veți călători împreună cu copiii, pe lângă spălarea mâinilor acestora, dezinfecția riguroasă jucăriile și obiectele folosite de ei în locurile publice (biberoane, sticle de apă, lingurițe etc.).

Ce trebuie făcut înainte de a pleca într-o zonă exotică?

D. S.: Întrucât fiecare zonă exotică are specificul ei, recomandăm turiștilor să se programeze pentru consultație la un medic specialist de boli tropicale, el fiind singurul cu autoritatea legală de a recomanda un tratament preventiv pentru călătoria într-o anumită țară, în concordanță cu eventualele afecțiuni preexistente ale acestora. Recomandăm turiștilor ca, înainte de plecarea în orice călătorie, să-și facă o asigurare medicală cât mai complexă, de ajutor în situațiile limită.

Există persoane cărora vaccinurile acestea le sunt interzise?

D. S.: Fiecare vaccin are anumite categorii de vârstă pentru care sunt interzise, în general copiii sub 1 an și vârstnicilor peste 60 de

ani, dar mai ales există persoane cu anumite boli preexistente, care fac imposibilă vaccinarea; din acest motiv trebuie consultat întotdeauna medicul.

La ce reacții adverse ale vaccinurilor am putea să ne așteptăm?

D. S.: Trebuie menționat că reacțiile adverse după vaccinare sunt destul de rare, însă există și trebuie să fim informați despre posibilitatea apariției lor. Acestea variază de la durere la locul vaccinării, erupții cutanate, până la dureri de cap și musculare, dar pot apărea și reacții alergice severe, ca în cazul oricărei vaccinări.

Care este valabilitatea vaccinurilor exotice?

D. S.: Perioada pentru care ne asigură protecție un vaccin poate varia de la 3 la 5, chiar la 10 ani.

Malaria este o boală de temut și mulți medici nu recomandă administrarea preventivă a pastilelor, deoarece sunt toxice. Care ar fi cea mai bună soluție din punctul dvs de vedere?

D. S.: Fiecare medicament pe care îl introducem în organism are o doză mai mare sau mai mică de toxicitate. Într-adevăr, antimalaricele care se găsesc în România sunt destul de toxice, însă există un produs mai eficient, cu mai puține reacții adverse, și anume Malaron, care nu se găsește la noi decât pentru tratamentul intraspitalicesc, dar se poate achiziționa pe aeroporturile de tranzit unde se face escala (cu recomandare de la medicul din România). Prețul pentru un tratament de o săptămână este aproximativ 40 de euro. Aceste pilule nu protejează 100%, ca un vaccin, dar dacă

este contactată boala, aceasta va avea o formă mult mai ușoară, față de situația în care nu se administrează nici un antimalaric. Indiferent dacă turiștii iau sau nu comprimate antimalarice în zonele de risc, este recomandat să fie cât mai acoperiți și să folosească repelenți puternici împotriva țânțarilor, care conțin 25-50% DEET (N,N-diethyl-3-methylbenzamide) sau alte produse ce conțin 20% picaridin (Bayrepel). Produsele cu o concentrație mai mică de substanță activă, trebuie aplicate mai frecvent (la 3-4 ore). Trebuie ținut cont și de faptul că produsele cu o cantitate mai mare de DEET sunt neurotoxice și nu se recomandă copiilor sub 2 ani.

Care sunt cele mai mari greșeli ale turiștilor care călătoresc în aceste zone?

D. S.: Există la noi tendința de automedicație, adică administrarea unor medicamente „după ureche“, că le-a luat și vecinul, dar mai există și o teamă de vaccinare, din cauza informațiilor incomplete sau eronate, care circulă în mass media.

Ați călătorit mult. Ați întâlnit vreă situație limită provocată de vreun virus exotic? Cum s-a procedat?

D. S.: Da, am călătorit mult, m-au înțepat țânțari și musca tse-tse în zonele de risc, însă mi-am asumat asta de când am început să călătoresc în afara Europei și deocamdată nu am făcut niciuna dintre aceste boli. Nu am întâlnit situații limită provocate de virusuri exotice, însă am văzut oameni și copii paralizați de poliomielită (au făcut boala pentru că nu au avut posibilitatea de a fi vaccinați), am văzut convalescenți de malarie și febra Dengue, pentru că trăiesc în zonele endemice, iar când locuiești mult timp în zona, poți face aceste boli, căci măsurile elementare de protecție nu ajută pe termen lung. Mi-am dat seama că suntem privilegiați din acest punct de vedere, pentru că trăim într-o țară în care

aceste boli nu există, pentru ca eu și copilul meu avem acces la vaccinuri pentru alții inaccesibile și am descoperit că este un lux prea mare să spunem că „refuz vaccinarea pe propria răspundere, pentru ca am auzit că apar reacții adverse.“

Care sunt pașii pe care trebuie să-i urmărim în cazul unei îmbolnăviri, mai ales dacă suntem departe de un centru medical?

D. S.: Fiecare turist care pleacă în vacanță într-o zonă de risc trebuie să știe că totul va fi complet diferit de ceea ce știa, de la servicii și până la problemele de sănătate care pot apărea, inclusiv bolile tropicale. Este bine să avem cu noi o mică trusă medicală, realizată de preferat cu medicul curant, pe care o putem accesa dacă ne îmbolnăvim departe de un centru medical, însă cel mai bine este să solicităm ajutor telefonic sau prin orice metode, iar dacă avem încheiată o asigurare medicală complexă, putem solicita evacuare imediată către o zonă sau țară cu facilități medicale adecvate. Măsurile elementare de igienă chiar ajută, ca și protecția cu repelenți împotriva țânțarilor. Praemonitus praemunitus, adică prevenit înseamnă pregătit.

„Este un lux prea mare să refuzăm vaccinarea pe propria răspundere!“



Un vaccin te poate proteja între 3 și 10 ani!