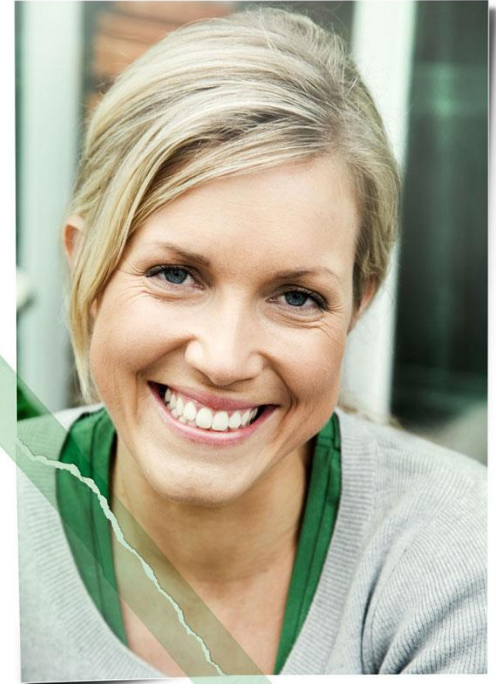


MATKAILIJAN TERVEYSVINKIT 3.12.2018



Ennen matkaa

- Tarvittavat rokotukset ja estolääkitykset
- Matkavakuutus ja Kelan eurooppalainen sairaanhoitokortti (oikeuttaa julkiseen sairaanhoitoon EU- ja ETA-maissa + Sveitsissä, maksuton)
- Matka-apteekin kokoaminen (tarvitsemasi lääkkeet, myös reseptit)
- Selvitä matkakohteen turvallisuustilanne (Ulkoministeriön nettisivut päivittyvät jatkuvasti)



Matka-apteekin sisältö

- Omat perussairauksien hoitoon tarkoitettut lääkkeet + reseptit!
- Kuume- ja särkylääkkeet
- Antihistamiini (kyypakkaus)
- Kortisonivoiteet
- Vatsalääkkeet; ripuli, närästys (huom. ennaltaehkäisy maitohapot, Precosa jne)
- Haavanhoitotarvikkeet (puhdistusaine, laastareita)
- Aurinkovoiteet, kertoimia riittävästi
- Kondomit



Esteettömästä matkailusta hieman...

- Maailma on avoin myös liikuntarajoitteisille
- Esteetön matkailu = matkaan on lähdössä henkilö, jolla on vamman tai sairauden mukanaan tuomia erityistarpeita
- Suomessa puoli miljoonaa liikuntarajoitteista
- Matkakohhteita löytyy myös liikuntarajoitteisille, esim. pyörätuolin käyttäjille – ongelma on, ettei kohteita mainosteta
- Matka-Agentit Suomen ainoa matkatoimisto, joka erikoistunut esteettömään matkailuun (liikuntaraj. tarpeet huomioitu ja esim apuvälineitä on kohteissa vuokrattavissa)
- www.palmuasema.fi/matkablogi (koonnut myös pyörätuolimatkaajan matkavinkit)



Matkan aikana

- Juo vain pullovettä
- Muista hyvä käsi- ja wc-hygienia
- Vältä kylmiä ruokia (turistiripuli- ja A-hepatiittiriski)
- Muista ehkäisy (kondomit)
- Suojaudu hyttysiltä, puremien lisäksi levittävät vakavia tauteja (karkotteet, pukeutuminen, suojaverkot, estolääkitys)
- Verikontakti on aina riski, B-hepatiitti (hoitotoimenpiteet, suojaamaton seksi, tatuoinnit)
- Salossa matkailulääkäri auttaa sähköpostin välityksellä



Turistiripulin ja A-hepatiittitartunnan ehkäisemiseksi vältä:

- Kylmät leikkeleet ja majoneesipohjaiset salaattit
- Marjat, hedelmät ja vihannekset, joita ei voi itse pestä tai kuoria
- Kylminä tarjotut, raa'at tai riittämättömästi kypsennetyt lihaa, kalaa tai kananmunia sisältävät ruoat
- Kylminä tarjoillut merenelävät
- Kylmät jälkiruoat
- Pakkaamaton maito, kerma, jäätelö, voi ja tuorejuusto
- Mehut ja juomat, myös alkoholipitoiset, joihin on lisätty jääkuutioita



Matkan jälkeen

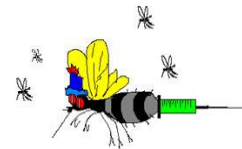
- Rokotusten tehostaminen aikataulun mukaan
- Sairastumisen sattuessa matkalla tai heti matkan jälkeen, yhteys lääkäriin (muista matkavakuutus!)
- Teetä valokuvat kansioksi, muistele ja suunnittele uutta matkaa



Rokottamisesta - mitä se on?

- Tarkoituksena aikaansaada vastustuskyky tautia vastaan
- Ehkäisee sairastumista, lieventää sairastumisen haittoja ja/tai ehkäisee tartuntatautien leviämistä ympäristöön
- Rokotus annetaan pistoksena, suun kautta tai nenäsuihkeena.

Terveystieteiden ammattilainen rokottaa!



ROKOTUSTARPEEN ARVIOINTI –mikä vaikuttaa

- Kansallisen rokotusohjelman toteutuminen
- Matkailijan terveydentila
- Matkan kohde, kesto ja luonne
- Maakohtaiset terveysriskit, suositukset
- Vuodenaika
- Tulevien matkojen mahdollisuus



MILLOIN ROKOTETAAN?

- Ajoissa liikkeelle; mitä kauemmas, mitä eksoottisempaan, sitä aikaisemmin (väh.2kk ennen)
- Rokotteita saatetaan tarvita useampia vaihtelevalla välillä
- Osasta elinikäinen suoja, toisilla lyhempi → tehosteet



Yleisimmät matkailijan tarvitsemat rokotteet

- Jäykkäkouristus-kurkkumätä ("tetanus") 10-20v välein
- MPR (tuhakrokko, vihurirokko, sikotauti) Huom! Sairastetut taudit suojavaat!
- A- ja B-hepatiitti (maksatulehduksia)
- Puutiaisaivokuume (saaristo, harrastukset vaikuttavat)
- Influenssa (influenssaa maailmalla läpi vuoden)
- Keltakuume
- Japanin aivotulehdus
- Lavantauti
- Kolera



MATKA TEHTY, JÄIKÖ ROKOTUSSARJA KESKEN?

- Ei haittaa!
- Kesken jäänyttä rokotussarjaa ei tarvitse aloittaa alusta
- Elimistö muistaa aikaisemmin saadut rokotukset



MEHILÄINEN MATKAILUTERVEYDEN ASiantuntijana

- tiimi: matkailulääkäri Jari Vainio, työterveyshoitajat Minna Aaltonen ja Pia Simola

- Matkailuterveyteen liittyvä neuvonta ja ohjaus
- Rokotussuunnittelu
- Rokottaminen
- Yleisimmät perus- ja matkailurokotteet saatavilla samantien
- Osaava henkilökunta; lääkärit ja terveydenhoitajat
- Tavoitettavuus nopeaa ja helppoa – ajanvaraus puhelimitse tai netistä, muista OmaMehiläinen, Digiklinikka ja ihan pian Matkailuklinikka!



Yli 100 vuotta suomalaisten elämässä.

Työterveyshoitaja
Minna Aaltonen

