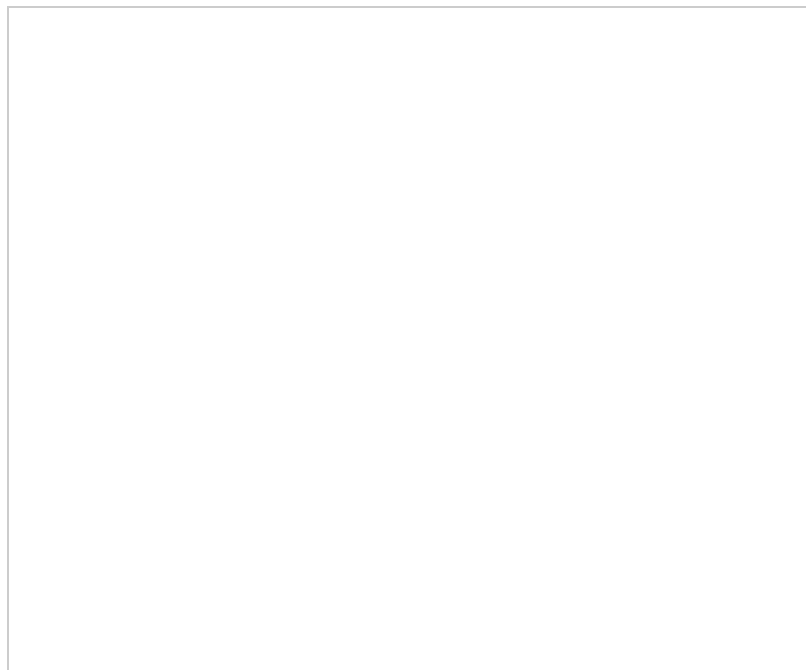




Matkaajan terveyden ABC

6.3.2020 4.47

Suomalaiset matkustavat innokkaasti niin naapurimaihin kuin kaukokohteisiinkin. Monet matkustavat päästäkseen pois arjesta toisenlaiseen ympäristöön, esimerkiksi lämpimämpiin maisemiin talvea pakoon.



Etelän pakettilomamatkojen lisäksi yhä useampaa kiinnostaa seikkailu- ja elämysmatkat, joiden myötä matkustaminen avartaa mieltä ja lisää ymmärrystä itselle tuntemattomista kulttuureista. Hyvä valmistautuminen ja ajantasainen tieto matkustusmaan turvallisuustilanteesta ovat ensisijaisen tärkeitä kaikille reissuun lähtijöille. Osana hyvää valmistautumista on myös matkavakuutuksen hankkiminen. Kannattaa myös huolehtia siitä, että omat mahdolliset krooniset perussairaudet ovat hyvässä kontrollissa ennen reissuun lähtöä.

Rokotukset kunnossa?

Ennen matkaa on hyvä tarkastaa kohdemaan tarvittavat rokotukset. Joihinkin maihin matkustajilta vaaditaan tietyt rokotukset maahan pääsemiseksi. Esimerkiksi keltakuume, jota Suomessa ei edes esiinny, on vakava epidemia monissa Afrikan ja Etelä- ja Väli-Amerikan maissa. Monet maat vaativatkin matkustajia esittämään dokumentaatiota siitä, että heidät on suojattu asianmukaisilla rokotuksella.

Paljon matkustavien on hyvä pitää kirjaa otetuista rokotuksista. Tähän tarkoitukseen on omiaan **kansainvälinen rokotuskortti**, jota kannattaa pitää mukana matkustettaessa. Mikäli joutuu sairaalaan, auttaa se myös paikallisia terveysviranomaisia tarkastamaan matkustajan rokotussuojan, mikä auttaa esimerkiksi välttämään liiallisia rokotuksia. Tätä tapahtuu helposti esimerkiksi eläinten puremissa, joissa lääkärit pyrkivät eliminoimaan riskejä antamalla tetanusrokotteen, jollei matkaja pysty osoittamaan olevansa jo rokotussuojan piirissä. **Kattavan oppaan rokotuksista löydät täältä.**

Hygienia

Matkalla hygienian tärkeys korostuu arkeen verrattuna entisestään, sillä usein vieraassa maassa bakteerikanta on erilainen kuin mihin matkaja on omassa ympäristössään tottunut. Tämän takia on hyvä aina muistaa käsiensä pesu. Mukana kuljetettava käsiin desinfektiointiaine on hyvä pitää mukana, mutta tehokkain tapa pöppöjä vastaan on aina lämmin vesi ja saippua. Myös matkalla kohdattavat eläimet, erityisesti kulkukoirat ja kissat sekä apinat voivat näyttää söpöiltä, mutta ovat hoitamattomina otollisia kantajia syyhyhupneille ja erilaisille loiseläimille. Viaton rapsutus saattaa aiheuttaa myöhemmin hankalia tilanteita, jos hihaan tarttuu mukaan salamatkustajia eläinten turkista.

Malti auringon kanssa

Usein varsinkin suomalaisille, jotka lähtevät aurinkoisempiin maihin tulee halu kerätä D-vitamiinia koko rahalla. Tämä tarkoittaa usein sitä, että ihoa grillataan tarpeettomasti. UV-säteily ei rusketa, vaan päästää iholle vapaita radikaaleja, mikä aiheuttaa ihon vanhenemista. Myös silmien suojaaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä liiallinen aurinko voi aiheuttaa lievimmillään päänsärystä aina pitkäaikaisen altistumisen myötä kaihia.

Silmien terveydestä kannattaakin pitää huoli niin reissussa kuin sen jälkeenkin - mukava muistutus tästä on pelimäinen **iGame värinäkötesti**, jossa testataan eri värien erottamista - muista kuitenkin, että jos sinulla on ongelmia näön kanssa, tarkasta tilanne aina lääkärin vastaanotolla.

Katso mitä syöt

Etenkin **kuumissa ja kehittyvissä maissa** on hyvä pitää silmällä, mitä syö. Lihan pois sulkeminen ruokavaliosta on yksi eliminointitapa. Erityisesti kuumassa ilmanalassa bakteerit lisääntyvät eksponentiaalisesti, joten kannattaa pitää huoli siitä, että hankittu ruoka on turvallista syödä. On myös hyvä muistaa, että sama ruoka, jota paikalliset syövät katukeittiöstä saattaa herkkävatsaiselle ulkomaalaiselle aiheuttaa erilaisia oireita, sillä vierailijan bakteerikanta ei ole sama kuin paikallisen. Jää juomissa on myös toinen tekijä, joka aiheuttaa usein ruokamyrkyksiä.

Yleisimpiä ruokamyrkytysten lähteitä ovat epäpuhdas juomavesi, huonosti kypsennetty ruoka-aineet sekä lämpimässä olleet salaattitai maitotuotteet. Ripuli on yleisin turistien kärsimä vaiva, joka johtuu epäpuhtaiden raaka-aineiden aiheuttamasta suolistotulehduksesta. Mikäli ruoka-aine on altistunut epäpuhtaille aineille, voi ruokamyrkytys tulla jo parin tunnin sisällä. Virustartunnassa menee yleensä yhdestä kolmeen päivään ja bakteereissa seuraukset ovat nähtävissä 2-5 päivän sisällä. Paras hoitotapa ruokamyrkytykseen ja ripuliin on nestetasapainosta huolehtiminen. **Lisää tietoa ruokamyrkytyksistä ja niiden ehkäisystä täältä.**



