



מסע לדרך

חוברת מידע למטייל 2022

מטייל/ת יקר/ה,

"מאיר לדרך", מרפאת המטיילים של המרכז הרפואי מאיר, הוקמה בשנת 1994 ע"י ד"ר רות לנג ז"ל. המרפאה מנוהלת ע"י רופאים מומחים למחלות זיהומיות.

בחוברת זו תוכל למצוא מידע רב ויעיל שיסייע לך בהכנה לטיול ובמהלכו: מידע לגבי חיסונים מומלצים, טיפול מונע נגד מלריה, מניעה וטיפול בזיהומי מעיים ועוד. המידע בחוברת כללי, התאמתו למסלול הטיול ולצרכים הייחודיים לכל מטייל תיעשה במהלך הייעוץ האישי הניתן לכל מבקר במרפאה.

במרפאה ניתנים לנוסעים לחו"ל, השירותים הבאים:

- הנחיות בנושא מניעת מחלות במהלך הטיול.
- ייעוץ אישי – ניתן ע"י רופא מומחה, ומטרתו התאמת ההמלצות הכלליות לכל מטייל וקביעת החיסונים הנדרשים. במהלך הייעוץ יילקחו בחשבון יעדי הטיול, מחלות הרקע של החולה, נטילת תרופות קבועות ורגישות לתרופות.
- מתן חיסונים.

מידע כללי

- המרפאה פתוחה בימים א' ו-ד' בין השעות 15:30–18:00.
- אין צורך לקבוע תור מראש.
- כל המגיעים עד 18:00 יתקבלו באותו יום.

טל' לבריורים

טל' מוקד: 7471231 – 24/7, 09

טל' מרפאה: 7472618 – 09 בין השעות 08:00–15:00

זיהומי מעיים ושלשול

ככלל, שונים תנאי התברואה במדינות המתפתחות לעומת אלו שבמדינות מפותחות. באזורים שונים מערכת השפכים לקויה וההשקיה נעשית ע"י מי קולחין. מזון ומים מזוהמים מהווים מקור עיקרי למחוללי זיהומי מעיים חיידקיים, וירליים ואחרים.

יש לזכור כי מקומות (דוכני אוכל ברחוב או בשווקים) בהם אוכלים התושבים המקומיים, סובלים לעיתים קרובות מרמת תברואה והיגיינה ירודה. רמת התחלואה באוכלוסייה המקומית גבוהה (לרוב כבר בילדות) וחלקה מחוסנת באופן טבעי (לאחר חשיפה) למזהמים רבים להם מטייל מהמערב לא נחשף מעולם.

כ-60% מהמטיילים יסבלו במהלך הטיוול מזיהום מעיים היכול להתבטא בשלשול, חום והקאה. ע"י התנהגות נכונה ניתן להוריד משמעותית את הסיכוי לחלות.

כללי התנהגות

יש להקפיד על שטיפת ידיים לפני כל מגע עם מזון, ולאחר היציאה מהשירותים.

שתייה

- מומלץ לשתות מפחית סגורה או מבקבוקי מים מינרלים סגורים.
- ניתן לחטא מים ע"י כדורי כלור או יוד (בהתאם להוראות היצרן).
- ניתן לשתות מים שהורתחו למשך 5 דקות.
- אין להוסיף קרח לכל סוג של משקה.
- יש להקפיד על כללים אלו גם במים המיועדים לצחצוח שיניים.

מזון

- **פירות וירקות** – מומלצים בעלי הקליפה העבה שניתן לקלף. אחרים ניתן לאכול מבושלים או לאחר חיטוי במים וסבון. מומלץ שלא לאכול ירקות שקשה לשטוף היטב (חסה, כרוב וכיו"ב).
- **בשר, דגים ומאכלי ים** – מומלץ לאכול לאחר בישול מלא ולהימנע מאכילת בשר נא, בשר קר או בשר חזיר. מומלץ להימנע מאכילת מאכלי ים שלא בושלו.
- **חלב ומוצריו** – מומלץ שלא לשתות חלב שלא עבר תהליך פסטור. במידת וקיים ספק, יש להרתיח את החלב.

- **ביצים** – יש להימנע מאכילת ביצים לא מבושלות/ מבושלות חלקית (למשל בקינוחים שונים).
- בכל מקרה, מומלץ לאכול מזון מבושל וטרי ולא כזה ששהה בתנאי תברואה ירודים, למשל בדוכני מזון/שווקים.

ומה אם משלשלים?

לרוב, מדובר בשלשול קל – מספר פעמים ביום, ללא דם או חום גבוה. במקרים אלו ניתן להשתמש בתכשירי Bismuth subsalicyl (Kalbeten) או לחילופין ליטול מנת אנטיביוטיקה אחת יחד עם כדור Loperamide (Imodium).

בשלשול הנמשך מעל יממה ניתן לאבד מלחים החיוניים לגוף, לכן מומלץ:

- להכין תמיסה לשתייה מאבקה דוגמת Hydran או Rehydrat.
- הכנת תמיסה המכילה 6 כפיות סוכר וכפית מלח בליטר מים "נקיים".
- אכילת פירות דוגמת – בננות ותפוחים מקולפים.

במידה ומדובר בשלשול בינוני – קשה, המלווה בדם או חום גבוה מומלץ להשתמש בתכשירי אנטיביוטיקה.

טיפול אנטיביוטי

Azithromycin (Azenil/Zeto)

- במינון של 500 מ"ג ביום במשך שלושה ימים.
- לילדים מומלץ להתייעץ עם רופא ילדים.
- המינון בשלשול בילדים הינו 10 מ"ג לק"ג במשך שלושה ימים.

Ciprofloxacin (Ciproxin/Ciprogis)

- במינון של 500 מ"ג פעמיים ביום או 400 Ofloxacin (tarivid) מ"ג, פעמיים ביום למשך שלושה ימים.
- הטיפול אסור בהריון ומתחת לגיל 18.
- התכשירים יעילים כנגד רוב החיידקים הגורמים לדיזנטריה.

טיפול סימפטומטי

Bismuth subsalicyl (Kalbeten)

- טבליות לעיסה להקלה סימפטוטית של כאב בטן ומניעת שלשול.
- יש ללעוס 2 טבליות מידי 30-60 דקות עד 15 טבליות ביום.
- הטיפול אסור לרגישים לסליציאלטים (כגון אספירין) ולנוטלים תרופות נגד קרישה.

Loperamide (Imodium)

- תכשיר להקלה על שלשול. ניתן ללקיחה יחד עם טיפול אנטיביוטי.
- מנה ראשונה - 2 כדורים ואח"כ כדור לאחר כל יציאה שלשולית, עד 8 כדורים ביום.
- יש להפסיק בהפסקת השלשול.
- במידה והשלשול נמשך מעל 3 ימים ומלווה בסימנים נוספים דוגמת חום גבוה או הקאה, מומלץ להתייעץ עם רופא.

מחלות העוברות בעקיצות יתושים

קיימים מזהמים רבים היכולים לעבור לבני אדם בעקיצת יתוש. היתוש נושא את המזהם (וירוסים או טפילים שונים) ובעקיצתו מחדיר את המזהם לאדם. מחלות כמו קדחת צהובה, דלקת מוח יפנית, Dengue ומלריה עוברות בדרך זו.

יתושים המעבירים מלריה עוקצים במהלך שעות החשיכה ואילו אלו המעבירים Dengue במהלך שעות היום. מאחר ולא קיימים חיסונים כנגד כל המחלות הללו, יש להימרח היטב בתכשירים דוחי יתושים במהלך כל שעות היממה. מומלץ תכשיר המכיל חומר פעיל (DEET) בשיעור של 25% - 30% או תכשיר המכיל Picaridine.

מלריה

מחלת הנגרמת ע"י טפיל ומועברת בעקיצת יתושים העוקצים בעיקר בשעות הערב והלילה. הטפיל גורם למחלת חום אך עלול לגרום גם לפגיעה כלייתית, מוחית ואף למוות. המחלה שכיחה מאוד באפריקה אך קיימת גם בחלקים של דרום ומרכז אמריקה ובמזרח הרחוק.

גם בארצות בהן יש מלריה, המחלה אינה קיימת בגבהים שמעל 2,000-2,500 מטר. מאחר ומדובר במחלה העלולה להיות קטלנית, יש לנסות ולמנוע אותה. המניעה מורכבת ממניעת עקיצת היתוש וממניעת התפתחות המחלה ע"י טיפול תרופתי מונע.

מניעת העקיצה

- התמרחות בתכשירים דוחי יתושים.
- לבישת בגדים ארוכים, בעיקר בשעות הערב והלילה.
- שינה עם כילה.

טיפול תרופתי מונע

■ קיימים מספר תכשירים בעלי יעילות זהה הנבדלים זה מזה בתופעות הלוואי, תדירות הנטילה ומחירם.

Malaron (Atovaquone/Praguaniil)

- כדור הנלקח מידי יום. מתחילים בטיפול יום לפני הכניסה לאזור הנגוע.
- בנוסף, יש ליטול כדור מידי יום במהלך השהות באזור ועד שבוע לאחר היציאה מהאזור.
- קיים מידע מחקרי התומך בהפסקת הטיפול יום לאחר היציאה מהאזור הנגוע.
- תופעות לוואי – מעטות. השכיחות – בחילה, כאב בטן.
- מגבלה עיקרית – תרופה יקרה. התרופה אינה מומלצת בהריון.

Mefloquine (Lariam)

- כדור הנלקח פעם בשבוע. מתחילים בטיפול שבועיים לפני הכניסה לאזור הידוע כנגוע.
- בנוסף, יש ליטול מידי שבוע במהלך השהות באזור ועד 4 שבועות לאחר היציאה מהאזור.
- תופעות לוואי – כאב בטן קל, בחילה, חלומות לא נעימים – לרוב לא בעוצמה הדורשת הפסקת הטיפול. תופעות קשות יותר כגון בלבול או הזיות נדירות מאוד (1:10,000).
- אינו מומלץ לאנשים הנוטלים תרופות מסוימות לטיפול בהפרעות בקצב הלב, לסובלים מאפילפסיה או למטופלים בתרופות נגד חרדה או דיכאון.
- התכשיר אינו מומלץ בהריון, אולם לא הוכח שגורם לפגיעה בעובר ובמידת הצורך הוא מומלץ לנטילה בעיקר בשליש השני והשלישי להריון.

Doxicycline (Doxycillin)

- כדור הנלקח מידי יום. מתחילים בטיפול יום לפני הכניסה לאזור הנגוע.
- בנוסף, יש ליטול כדור מידי יום במהלך השהות באזור ועד 4 שבועות אחרי היציאה מהאזור.
- תופעות לוואי – התרופה עלולה לגרום לבחילה, צרבת וכיבים בוושט. לכן, מומלץ ליטול אותה בבוקר, בעמידה עם כוס מים מלאה. כמו כן, התרופה עלולה לגרום לפריחה באזורים חשופים לשמש ולכן מומלץ להימרח בתכשירי הגנה מהשמש.
- התכשיר אסור לנטילה בהריון.

טיפול חירום עצמי

מלריה מסתמנת לרוב כמחלת חום המלווה בצמרמורת. קשה לאבחנה קלינית שכן מחלות רבות דוגמת Dengue, טיפוס הבטן ואף שפעת מסתמנות בצורה דומה. מכיוון שכך, ההמלצה הגורפת הנה נטילת טיפול תרופתי למניעת מלריה.

במקרים בהם מסיבה כלשהי, לא נלקח טיפול מונע מסודר או במקרים בהם תוך כדי הטיפול עולה חשד למלריה כאשר אין נגישות לטיפול רפואי מיידי, ניתן לבצע טיפול עצמי.

הטיפול העצמי כולל ארבעה כדורי מלרון (Malaron) הנלקחים מדי יום במשך 3 ימים רצופים (סה"כ 12 כדורים), כאשר בכל מקרה יש להגיע לרופא בהקדם. לא ניתן להשתמש בטיפול זה אם מלרון נלקח כתרופה למניעת מלריה. במקרים אלו, יש להגיע לרופא במהירות אפשרית.

קדחת דנגי- Dengue fever

מחלת חום הנגרמת ע"י נגיף המועבר בעקיצות יתושים העוקצים בשעות היום. המחלה מאופיינת בחום, כאב ראש, כאב שרירים ולעיתים פריחה. מקרים נדירים עלולים להסתבך בקדחת דימומית (המורגית).

המחלה שכיחה באזורים רבים כולל באסיה, אפריקה ודרום אמריקה וקיימת גם בערים גדולות. מאחר ואין חיסון או תרופה, מניעת המחלה מתבססת על מניעת עקיצת היתוש על ידי תכשירים דוחי יתושים.

AIDS

מגיפה הממשיכה להתפשט ברחבי העולם גם כיום, מעל ל-35 שנה לאחר שהוגדרה לראשונה. הנגיף, HIV, המועבר בעיקר ביחסי מין לא מוגנים, הינו הגורם הראשי לתמותה של אנשים בגילאי 20-40 ברחבי העולם. על פי נתוני ארגון הבריאות העולמי, מעל 35 מיליון חיים עם הנגיף, 50% מעובדות המין בתאילנד נושאות את הנגיף.

יש לדעת כי, במחלה זו ניתן להידיבק בקיום יחסי מין עם אדם הנושא את הנגיף. נשא יכול להיראות ולהרגיש בריא לחלוטין ואף לא לדעת כי הוא מסכן אחרים. כיום, אין תרופה המרפאת את המחלה ואין חיסון. ניתן למנוע את ההדבקה על ידי התנהגות נכונה. מומלץ שלא לקיים יחסי מין עם בן/בת זוג שאינם מוכרים לכם. רק בדיקה ייעודית יכולה

לשלול נשאות ולכן בכל קיום מגע מיני עם בן/בת זוג שלא נבדקו ולא ידוע מצבם – חובה להשתמש בקונדום. בכל מקרה, מאחר ובארצות מתפתחות שיעורי המחלה גבוהים מהמערב, מומלץ בכל מקרה להימנע מקיום יחסי מין עם אוכלוסיה מקומית. רק שימוש בקונדום בכל מגע מיני יכול למנוע את העברת המחלה.

שחפת

מחלה הנגרמת ע"י חיידק השחפת. המחלה קיימת בארץ, אולם שכיחה הרבה יותר במדינות מתפתחות. תבחין טוברקולין הינו תבחין היכול לזהות אנשים שנחשפו בעבר לשחפת. תבחין חיובי אינו מעיד על מחלה, אלא על חשיפת עבר בלבד.

התבחין מומלץ לביצוע לכל הנוסעים לתקופה מעל 6 חודשים המבקרים באזורים בהם מחלת השחפת שכיחה. התבחין יבוצע לפני הנסיעה וכן 3 חודשים לאחר החזרה. התבחין מבוצע במלש"ח (מרכז לזיהוי וטיפול בשחפת), כאשר את כתובת המלש"ח הקרוב למקום מגורכם ניתן למצוא בלשכות הבריאות האזוריות.

מחלת גבהים

ככל שעולים בגובה, ריכוז החמצן באוויר יורד. פגיעה מוחית ו/או ריאתית עלולה להתרחש בקרב מטיילים שאינם חיים בגבהים, המעפילים לגובה של 2,500 מטר ומעלה. בסיכון מוגבר לחלות במחלה נמצאים צעירים ואנשים שחלו במחלת גבהים בעבר.

סימני המחלה הינם: כאב ראש, בחילה, הקאה, ישנוניות, חולשה ובהמשך קוצר נשימה קשה ואיבוד הכרה. לרוב, הסימנים יופיעו בין 6 ל-10 שעות לאחר העלייה. בהסתמנות קלה (בחילה, חולשה במהלך 12 שעות לאחר העלייה) יש לרדת כ-500 מטר ולבלות באתר נמוך על מנת לאפשר לגוף להתרגל לגובה. את הירידה יש לעשות עם ליווי, כאשר במקרים קשים יותר יש לפנות מייד לסיוע רפואי.

טיפול מונע

- ניתן למנוע מחלת גבהים ע"י עלייה איטית.
- למטיילים הצפויים להגיע למקומות הגבוהים מ-2,750 מטר, ניתן לקחת טיפול מונע ב-Acetazolamide (Diamox) 125mgX2. הטיפול יילקח החל מיום לפני העלייה במהלך העלייה ועד יומיים לאחר הגעה לשיא הגובה.

גובה של אתרי טיול פופולאריים

- La Paz, Bolivia 3,800m
- Lhasa, Tibet 3,700m
- Cuzco, Peru 3,400m
- Quito, Ecuador 2,800m
- Annapurna, Nepal 4,500m
- Kilimanjaro, Tanzania 5,895m

קיימות מספר מחלות נגדן ניתן ומומלץ להתחסן. החיסונים המומלצים יותאמו באופן אישי לאזור הטיול, משכו ומצבו הבריאותי של המתחסן. מומלץ להתחיל להתחסן כחודש וחצי לפני הנסיעה.

דלקת כבד נגיפית A (Hepatitis A)

מחלה הנגרמת ע"י נגיף העובר במזון או במים מזוהמים. המחלה נמשכת מספר שבועות ומתבטאת בחום, חולשה וצהבת. משנת 1999 ניתן החיסון לכל התינוקות מעל גיל שנה.

החיסון מומלץ לכל הנוסעים למדינות מתפתחות, לכל פרק זמן. החיסון ניתן בשני שלבים: הזריקה הראשונה לפני הנסיעה, מספקת הגנה למספר שנים, כאשר הזריקה השנייה לאחר חצי שנה מאריכה את משך ההגנה לכל החיים.

דלקת כבד נגיפית B (Hepatitis B)

מחלה נגיפית העלולה לגרום לפגיעה ארוכת טווח בכבד ואף למוות. משנת 1992 מחוסנים בארץ כל התינוקות עם לידתם.

המחלה מועברת ע"י קיום יחסי מין לא מוגנים עם אדם הנושא את הנגיף, במגע עם דם נגוע (קבלת עירוי דם או דקירה ממחט שעליה דם נגוע) ובמגע קרוב. החיסון ניתן במספר שלבים: ביום הראשון לחיסונים ולאחר חודש – לפני הנסיעה, ובחזרה, לאחר 6 חודשים מהחיסון הראשון. השלמת הסדרה כולה מקנה הגנה לכל החיים.

טיפוס הבטן (Typhoid)

מחלה הנגרמת ע"י חיידק הסלמונלה. עוברת במזון, בעיקר ביצים ומים נגועים. המחלה יכולה להתבטא כמחלת חום ושלשול, אך עלולה להיות ממושכת ובמקרים נדירים קטלנית.

החיסון יעיל בכ-75% במניעת המחלה. החיסון מומלץ לכל הנוסעים למדינות מתפתחות, לכל פרק זמן. תוקפו כשנתיים.

שיתוק ילדים (Polio)

מחלה הנגרמת ע"י נגיף העובר במזון או במים מזוהמים. המחלה עלולה לגרום לשיתוק. החיסון מומלץ למדינות בהן עדיין לא הוכחדה המחלה. יש לקבל מנה אחת מעל גיל 18.

דלקת קרום המוח (Meningococcal disease)

מחלה הנגרמת ע"י חיידק הגורם לדלקת קרום המוח, מחלה סוערת בעלת שיעורי תמותה גבוהים. המחלה מתבטאת בחום גבוה, כאב ראש ולעיתים פריחה המתקדמת במהירות.

החיסון מומלץ לנוסעים לאזורים באפריקה בהם קיימת שכיחות גבוהה של המחלה או לאזורים בהם דווחה התפרצות. עולי הרגל לחאג' במכה, מחויבים להתחסן לפי דרישת שלטונות ערב הסעודית.

קיימים שני חיסונים: Mencevax ניתן בגיוס משנת 1995 ותוקפו עד 5 שנים. NIMENRIX מומלץ מגיל שנה עד גיל 55 ותוקפו כ-5 שנים.

טטנוס/דיפטריה/שעלת

מחלה קטלנית הנגרמת ע"י רעלן המופרש מחיידק המצוי באדמה. החיסון ניתן בילדות ובגיוס ותקף ל-5 שנים. לאחרונה הוסף לחלק מהחיסונים מרכיב כנגד מחלת השעלת. מומלץ לנסיעה לכל אזור לכל פרק זמן.

דקחת צהובה (Yellow fever)

מחלה הנגרמת ע"י נגיף המועבר בעקיצות יתושים. המחלה מסכנת חיים ועל מנת למגרה קיימות מדינות רבות בדרום אמריקה ובאפריקה המחייבות את החיסון כתנאי לכניסה למדינה. החיסון אינו מומלץ לסובלים ממחלות הגורמות לדיכוי חיסוני או הנוטלים תרופות המדכאות את מערכת החיסון והוא ניתן לתינוקות מעל גיל 9 חודשים.

קיימת שכיחות של תופעות לוואי קלות, כאשר תיתכן מחלת חום קלה, כאב ראש וכאב שרירים שלרוב יחלפו עצמונית. יש לציין כי, **חומרת ושכיחות תופעות הלוואי יתגברו בקרב המתחסנים בפעם הראשונה בגיל מבוגר.** תוקף החיסון ל-10 שנים.

דלקת מוח יפנית (Japanese encephalitis-IXIARO)

מחלה נגיפית המועברת בעקיצות יתושים. המחלה אינה שכיחה, אולם עלולה לגרום לפגיעה מוחית בלתי הפיכה ולמוות. החיסון מומלץ לנוסעים למזרח הרחוק השוהים באזורים כפריים לתקופה העולה על חודש-חודשיים בעונה בה שכיחים היתושים המעבירים את המחלה.

החיסון ניתן ב-2 שלבים: ביום הפנייה הראשונה, ולאחר 4 שבועות מהזריקה הראשונה. החיסון ניתן מגיל חודשיים. על פי הצורך, ניתנת מנת חיסון נוספת לאחר שנה עד שנתיים המקנה הגנה לשנים רבות.

חצבת חזרת אדמת (MMR)

בשנים האחרונות קיימת עלייה בתחלואה במדינות רבות בעולם. ילידי 1957-1977 שלא חלו, זקוקים להשלמת החיסון. זהו חיסון חי מוחלש שאינו מומלץ למדוכאי חיסון ולנשים בהריון.

כלבת

מחלה נגיפית המועברת במגע (נשיכה, שריטה, ליקוק) עם יונק חולה. המחלה קטלנית. על מנת להקטין את הסיכוי להדבקה, יש להימנע ממגע עם בעלי חיים. בכל מקרה של נשיכה, יש לשטוף היטב את האזור במים ובסבון ולפנות לשלטונות הבריאות המקומיים להערכת הצורך לקבלת חיסון.

לנוסעים לתקופות ארוכות לאזורים מרוחקים מומלץ קבלת חיסון נגד כלבת. החיסון ניתן בשלוש מנות: זריקה ראשונה, שבוע לאחר מכן וחודש לאחר הזריקה הראשונה. יש לציין כי, קבלת החיסון מקטינה את הדחיפות אך לא מונעת לחלוטין צורך בחיסון לאחר נשיכה.

Tick born encephalitis

נגיף הגורם לפגיעה מוחית ועובר בעקיצת קרצייה או אכילת חלב לא מפוסטר נגוע. שכיח בארצות סקנדינביה, מערב ומרכז אירופה ובחלק ממדינות בריה"מ לשעבר והמזרח הרחוק. מיועד לנוסעים לתקופה שלמעלה מ-3 שבועות לאזורים כפריים ומיוערים הנמצאים מעל 1,000 מטר מעל פני הים, בעיקר בחודשי האביב והקיץ.

החיסון ניתן מעל גיל שנה לנוסעים לטיולי קמפינג, כאשר ניתן לקבלו בלשכות הבריאות. תופעות לוואי עיקריות: חום, כאב ראש, בחילה והרגשת חולי (שכיחות תופעות הלוואי הינה בין 1% ל-10% מקרב מקבלי החיסון).

חיסונים במצבים מיוחדים

הריון

ככלל, מומלץ להשלים את החיסונים עד 3 חודשים לפני הכניסה להריון. במידת הצורך, רצוי לדחות את קבלת החיסון לשליש השני-שלישי להריון. קיימים חיסונים חיים מוחלשים דוגמת קדחת צהובה, שאסורים בהריון. בכל מקרה, יש לדון לגופו בסיכון מול תועלת בקבלת החיסון.

רוב התכשירים למניעת מלריה אינם מומלצים בהריון ומומלץ כי נשים הרות או המתעתדות להרות תמנענה מלנסוע לאזורים הנגועים במלריה. במידה ומדובר בנסיעה שלא ניתן לדחות, אזי יש לקבל ייעוץ רפואי ביחס לסוג ולאופן הטיפול האפשרי.

ילדים

ילדים שקיבלו את חיסוני השגרה המקובלים בארץ, מחוסנים כנגד חלק מהמחלות נגדן יש להתחסן בנסיעה למדינות מתפתחות. יש להביא לייעוץ את פנקס החיסונים על מנת שניתן יהיה לוודא את תקפות החיסונים. קיימים חיסונים שאינם מומלצים לתינוקות דוגמת טיפוס הבטן הניתן בזריקה ומומלץ מעל גיל שנתיים.

תופעות לוואי

ככלל, החיסונים הניתנים בטוחים לשימוש עם מעט תופעות לוואי. התופעות השכיחות ביותר הינן עוריות מקומיות הכוללות אודם ורגישות במקום ההזרקה.

מה לקחת לטיול?

- ביטוח רפואי
- פנקס חיסונים בינלאומי
- מכתב באנגלית המפרט בעיות בריאותיות רלוונטיות ורשימת תרופות קבועות
- תכשיר דוחה יתושים המכיל חומר פעיל (DEET) בריכוז של 25%-30%
- קרם הגנה מהשמש
- יוד לחיטוי פצעים
- אמצעי חבישה
- מד חום
- פינצטה
- מספריים
- כילה (לאזורים נגועים במלריה)
- תכשירים לטיהור מים
- קונדומים

תרופות:

- תרופות למניעת מלריה
- אנטי- היסטמין לתופעות אלרגיות
- תרופות לשיכוך כאבים ולהורדת חום (דוגמת אקמול)
- אנטיביוטיקה לטיפול בשלשול (כמפורט)
- כדורים לטיפול סימפטומטי בשלשול (כמפורט)
- תרופות נגד צרבת (לנוטים לסבול)



טל' לבירורים

טל' מוקד: 7471231 - 24/7, 09

טל' מרפאה: 7472618 - 09 בין השעות 08:00-15:00