

PÄIVITETTY 1/2022



MATKAILIJAN OPAS

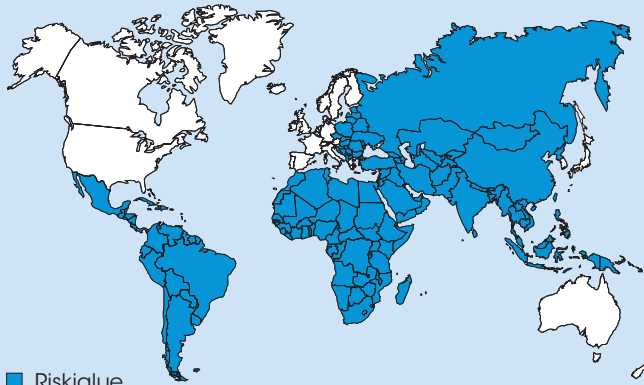
Näin vältät tarttuvat taudit
ja matkustat terveenä

Varaa aika matkailijan terveysneuvontaan ja kysy rokotuksista
lääkäriltä tai hoitajalta ennen matkaa.

sanofi

RUOKA- JA JUOMAVÄLITTEISET TAUDIT

HEPATIITTI A



■ Riskialue

MIKÄ ON HEPATIITTI A JA MITEN SE TARTTUU?

Hepatiitti A on viruksen aiheuttama äkillinen maksatulehdus. Se tarttuu tavallisesti saastuneen ruoan tai juoman välityksellä tai kosketustartuntana henkilöstä toiseen likaisten käsien tai WC-tilojen kautta. Tauti on pienillä lapsilla usein oireeton mutta he voivat silti levittää tautia helposti eteenpäin perheissä tai päiväkodissa. Aikuisilla tauti voi olla vakava. Usein se kuitenkin paranee itsestään ilman erityistä hoitoa mutta toipuminen voi kestää viikkoja, jopa kuukausia.

MISSÄ?

Hepatiitti A on hyvin yleinen erityisesti kehittyvissä maissa kun hygieniataso on huono. Hepatiitti A:ta esiintyy myös joissakin Euroopan maissa.

OIREET

Oireet alkavat 15–50 päivän kuluttua tartunnan jälkeen, keskimäärin 28 päivässä.



Päänsärky ja kuume



Väsymys



Huonovointisuus ja vatsakipu



Ihon ja silmien keltaisuus

ENNALTAEHKÄISY



Rokotus

Hepatiitti A -rokotusta suositellaan matkailijoille, jotka matkustavat maihin, joissa hepatiitti A on yleinen. Rokote voidaan antaa myös yhdistelmärokotteena, joka sisältää hepatiitti A:n lisäksi hepatiitti B -suoja.



Pese kädet

Käytä lisäksi desinfiointiainetta.



Juo pullovettä

Älä käytä hanavettä edes hyvätaoisissa hotelleissa. Vältä myös jääpaljoja.

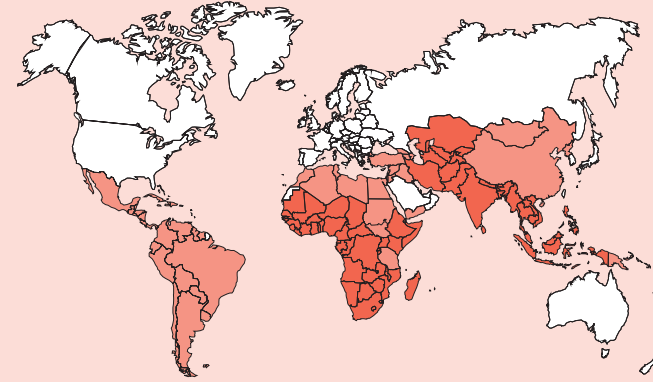


Ruoka

Keitä, kuori, kypsennä tai karta! Kuumenna pakastemarjat ennen käyttöä. Vältä puutteellisesti kypsennettyjä simpukoita ja ostereita.

RUOKA- JA JUOMAVÄLITTEISET TAUDIT

LAVANTAUTI



■ Suuri ilmaantuvuus
■ Kohtalainen ilmaantuvuus

MIKÄ ON LAVANTAUTI JA MITEN SE TARTTUU?

Lavantauti on bakteeritauti, joka voi olla vakava. Sen aiheuttaa lavantautibakteeri *Salmonella Typhi*. Tartunnan voi saada jos bakteeria päätyy suuhun yleensä saastuneen ruoan tai juoman mukana tai likaisten käsien kautta. Bakteeri aiheuttaa ensin suolistotulehduksen ja etenee myös verenkiertoon aiheuttaen yleisinfektion. Maailmalla esiintyy myös antibiooteille vastustuskykyisiä lavantautibakteereja.



MISSÄ?

Lavantautia esiintyy erityisesti kehittyvissä ja huonon hygieniatason maissa. Antibiooteille vastustuskykyiset *Salmonella Typhi* -bakteerit leistyvät erityisesti Intiassa ja muualla Aasiassa.

OIREET

Oireet alkavat yleensä 1–2 viikon kuluttua tartunnan jälkeen. Antibioottihoito tulee aloittaa nopeasti, sillä muuten tauti voi olla hengenvaarallinen.



Päänsärky ja kuume



Ruokahaluttomuus ja yleinen huonovointisuus



Punatäpläinen ihottuma



Ummetus tai ripuli



Kuiva yskä

ENNALTAEHKÄISY



Rokotus

Lavantautirokotus voidaan antaa pistoksena tai kapselina suun kautta. Rokote antaa suojan noin kolmeksi vuodeksi.



Tehosterokotus

Rokotussuoja häviää muutamassa vuodessa. Jos matkustat uudelleen riskialueelle ja edellisestä rokotuksesta on muutama vuosi, tarkista lääkäriä tai hoitajalta tehosterokotuksen tarve.



Pese kädet

Käytä lisäksi desinfiointiainetta.



Juo pullovettä

Älä käytä hanavettä edes hyvätaoisissa hotelleissa. Vältä myös jääpaljoja.

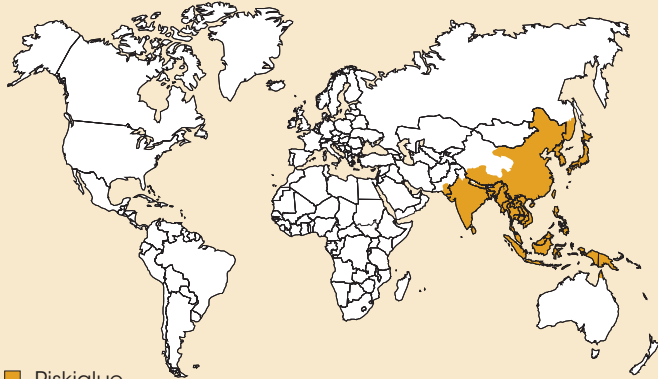


Ruoka

Keitä, kuori, kypsennä tai karta!

HYTTYSVÄLITTEISET TAUDIT

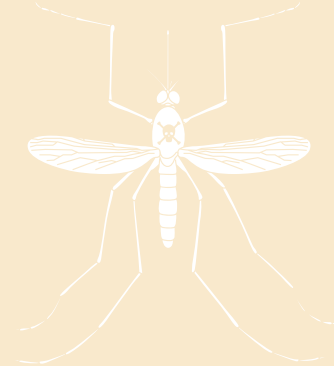
JAPANIN AIVOTULEHDUS



■ Riskialue

MIKÄ ON JAPANIN AIVOTULEHDUS JA MITEN SE TARTTUU?

Japanin aivotulehdus on virustauti, joka leviää hyttysten välityksellä. Tauti on useimmiten oireeton, mutta alle 1 % tartunnan saaneista saa vakavan oireisen taudin (varsinainen aivotulehdus eli enkefaliitti), joka voi johtaa jopa kuolemaan.



MISSÄ?

Tartuntariskiä lisää se, jos alueella on riisipeltoja ja sikoja, koska ne edistävät hyttysten lisääntymistä ja taudin kiertoa.

OIREET

Ensioireet



Päänsärky
ja kuume



Vilunväristykset



Väsymys



Huonovointisuus



Aivotulehdus ja
keskushermosto-
oireet

Vakava tauti

ENNALTAEHKÄISY



Suojaudu hyttysiltä

- Suojaudu hyttysiltä päivällä ja yöllä
- Pukeudu pitkähihaisiin ja -lahkeisiin vaatteisiin.
- Käytä hyttyskarkotetta.
- Hävitä hyttyset makuutiloista.
- Käytä hyttysverkkoa.



Rokotus

Suosittelaa esiintymis-
alueilla ja erityisesti
maaseudulla pidem-
pään (pääsääntöisesti
yli 4 viikkoa) oleskeleville
tai runsaasti ulkona
liikkuville.

Tauti on harvinainen,
mutta taudin seuraukset
voivat olla merkittävät.



Oireisista potilaista

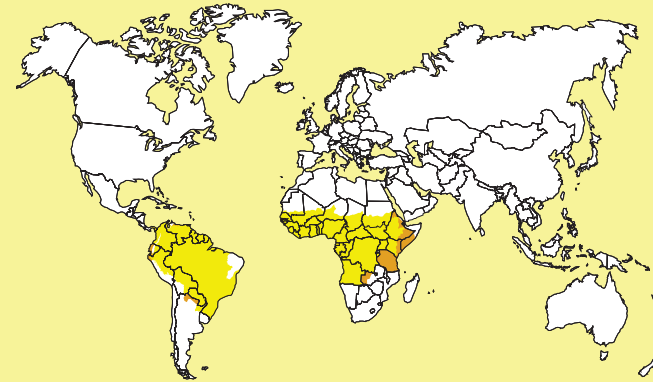
1/3
toipuu

1/3
saa pysyviä
vammoja

1/3
kuolee

HYTTYSVÄLITTEISET TAUDIT

KELTAKUUME



■ Rokotusta suositellaan

■ Rokotusta suositellaan yli viikon oleskeluun maaseudulla

MIKÄ ON KELTAKUUME JA MITEN SE TARTTUU?

Keltakuume on virustauti, joka leviää hyttysten välityksellä. Tauti voi olla vakava ja se voi johtaa jopa kuolemaan. Hyttysten pistojen välttäminen ja keltakuumerokotus suojaavat taudilta.



MISSÄ?

Esiintyy laajasti Afrikassa, Väli-Amerikassa ja Etelä-Amerikassa. Tautia ei esiinny Aasiassa.

OIREET

Oireet alkavat yleensä 3–6 päivän kuluttua tartunnasta.

Osalla tauti etenee toksiseen vaiheeseen.



Päänsärky
ja kuume



Lihaskivut



Pahoinvointi
ja oksentelu



Verenvuodot



Keltaisuus,
munuaisten ja
maksan toiminnan
häiriö

ENNALTAEHKÄISY

Suojaudu hyttysiltä päivällä ja yöllä



Keltakuumetta levittävät hyttiset pistävät lähinnä päiväsaikaan

- Pukeudu pitkähihaisiin ja -lahkeisiin vaatteisiin.
- Käytä hyttyskarkotetta.
- Hävitä hyttyset majoitus-tiloista.
- Käytä hyttysverkkoa.



Rokotus

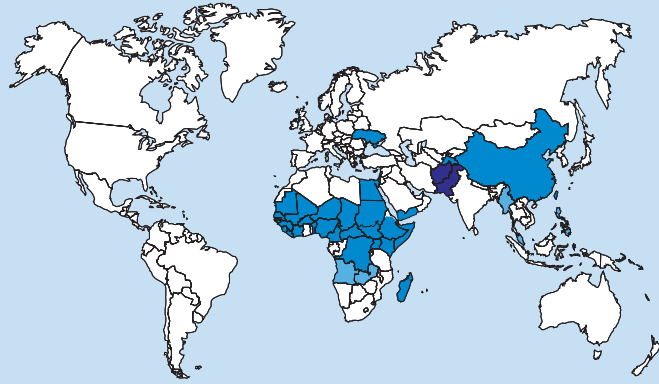
Selvitä ennen matkaa
esiintyykö matkakohtees-
asi keltakuumetta tai
tarvitsetko rokotustodis-
tuksen, "keltaisen kortin",
matkalle mukaan.
Keltakuumerokotus
ennen matkaa suojaa
taudilta. Rokotus saattaa
olla myös pakollinen
monissa maissa.



Sinulta voidaan vaatia
kansainvälinen rokotus-
todistus, "keltainen kortti",
jos matkustat tai teet
välillaskun keltakuume-
alueelle. Rokotustodistus
tulee voimaan 10 vrk
kuluttua rokotuksesta
ja on voimassa yleensä
eliniän.

MUUT MATKAILIJAN TAUDIT

POLIO



- Tautia esiintyy kotoperäisenä
- Epidemioita
- Epidemian mahdollisuus

MISSÄ?

Polio on saatu häviämään lähes koko maailmasta rokotusten ansiosta. Polion riskimaita on enää lähinnä Afrikassa ja Aasiassa, mm. Myanmar (Burma), Filippiinit, Kiina, Egypti, Kenia ja Somalia.

OIREET



Päänsärky ja kuume



Huonovointisuus



Lihaskipu ja niskan jäykkyys



Halvaantuminen



MIKÄ ON POLIO JA MITEN SE TARTTUU?

Polion eli lapsihalvauksen aiheuttaa poliovirus. Tartunnan voi saada hengitysteiden tai suun kautta. Suomalaiset saavat poliorokotuksen osana lapsuusiän rokotusohjelmaa. Tehosterokotus tarvitaan vain, jos matkustetaan yli 4 viikoksi polion riskialueille. Lista maista, joihin matkustettaessa suositellaan poliorokotusta, löytyy Matkailijan terveysoppaasta (terveyskirjasto.fi).

ENNALTAEHKÄISY



Rokotus

Suomessa lapset saavat kansallisessa rokotusohjelmassa suojan poliota vastaan yhdistelmärokotteilla 3 kk, 5 kk, 12 kk ja 4 vuoden iässä.



Tehosterokotus

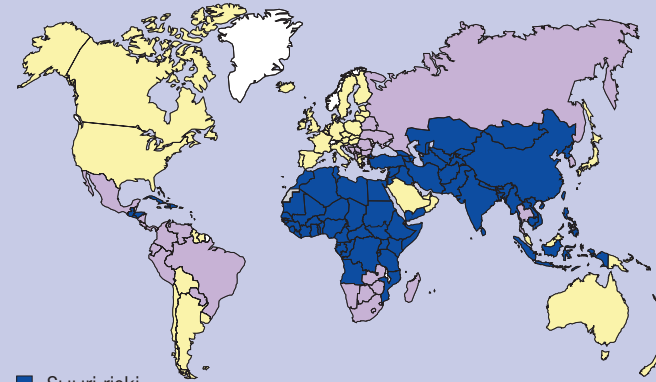
Riskimaihin matkustavan tulee ottaa tehosterokotus, mikäli maassa oleskelu kestää yli 4 viikkoa ja edellisestä rokotuksesta on kulunut yli 12 kk. Tehosterokotus on maksuton.



Sinulta voidaan vaatia kansainvälinen rokotustodistus, "keltainen kortti", jos matkustat polioriskimaahan. Esimerkiksi Saudi-Arabiaan matkustaville suositellaan annettavaksi tehosterokote ennen matkaa.

MUUT MATKAILIJAN TAUDIT

VESIKAUHU ELI RABIES



- Suuri riski
- Kohtalainen riski
- Matala riski tai ei riskiä

MISSÄ?

Vesikauhua esiintyy yli 150 maassa. Ihminen saa tartunnan yleisimmin koiran puremasta, mutta kaikki nisäkkäät, myös lepakot, voivat tartuttaa vesikauhua.

OIREET

Oireiden alettua vesikauhu johtaa aina kuolemaan, ellei sitä estetä rokottamisella. Oireet voivat alkaa jo muutamassa päivässä, yleensä 1–3 kk kuluessa puremasta.

Raivoisuus



Kuume



Kipu, kihelmöinti ja kuumotus puremakohtassa



Nielemisvaikeudet, kouristukset



Sekavuus



Hallusinaatiot



Ositainen halvaantuminen

Vesikauhu voi olla kahdenlainen

Halvausoireet

ENNALTAEHKÄISY



Rokotus

Matkailijalle voidaan antaa ennaltaehkäisevä rokotussarja vesikauhua vastaan. Se sisältää kolme rokotuseräa.



Älä koske eläimiin.

Vältä myös kontakta lepakoihin.

ELÄIMEN PUREMAN (LIMAKALVOJEN NUOLAI SUN) HOITO

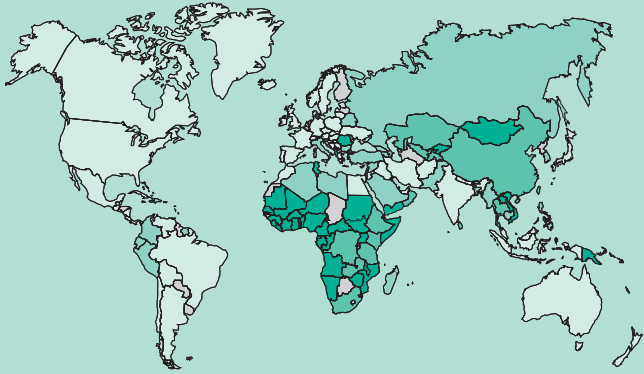


Puhdista puremahaava välittömästi runsaalla saippuavedellä ja hakeudu heti lääkärin hoitoon. Nopeasti aloitettu rokotuksista ja immunoglobuliinista koostuva estohoito pelastaa ihmisen. Tarvitset rokotuksia aina, vaikka olisitkin ottanut ennaltaehkäisevän vesikauhurokotuksen. Jos et ole ottanut rokotusta ennalta, tarvitset rokotusten lisäksi myös immunoglobuliinipistoksia ja voit joutua matkustamaan toiseen maahan sadaksesi niitä.



VERI- JA SEKSITEITSE TARTTUVAT TAUDIT

HEPATIITTI B



Hepatiitti B kantajien osuus aikuisväestöstä ■ Runsas (yli 8 %) ■ Melko korkea (5-7 %) ■ Melko matala (2-4 %) □ Matala (<2 %) □ Tietoja ei ole saatavilla

MISSÄ?

Hepatiitti B:tä esiintyy eri puolilla maailmalla mutta matkailijan tartuntariskiin vaikuttaa oma riskikäyttäytyminen. Seksi ja pistettävät huumeet ovat riski kaikkialla maailmassa.

OIREET

Oireet alkavat yleensä 1-6 kk kuluttua tartunnasta. Tauti voi olla myös oireeton.

Mikä on hepatiitti B ja miten se tarttuu?

Hepatiitti B on viruksen aiheuttama maksatulehdus. Se tarttuu suojaamattomassa seksissä tai veren välityksellä, esim. pistettävien huumeiden käytössä tai verensiirrosta kehitysmaissa. Tartunta äidistä lapseen synnytyksen tai imetyksen aikana on mahdollista. Osa sairastuneista voi jäädä viruksen kantajiksi - tämä on tavallista pikkulapsilla. Aikuisista kantajiksi voi jäädä 3-5 %.



Osalle kantajista voi kehittyä krooninen hepatiitti



Virtsan tummuminen, ihon ja silmien keltaisuus



Väsymys



Pahoinvointi ja oksentelu, ripuli



Vatsakipu



Krooninen maksatulehdus, maksakirroosi tai maksasyöpä

ENNALTAEHKÄISY



Suojaamaton seksi on riski. Ota kondomit mukaan.



Steriloidut/kertakäyttöiset neulat.



Vältä pistoksia, tatuointeja ja lävistyksiä ulkomailla.



Rokotus

Rokote voidaan antaa myös yhdistelmärokotteena, joka sisältää hepatiitti B:n lisäksi hepatiitti A -suojaan.

Hepatiitti B -rokotusta suositellaan riskimatkailejoille (veriallituksen vaara, seksi, huumeet) ja pitkäkestoisille matkoille.

Seksi- ja veriteitse tarttuvat taudit kuten HIV/AIDS, hepatiitti B ja hepatiitti C voivat tarttua seksin ja veren välityksellä, saastuneista neuloista ja ruiskuista.

MATKAKOHTEENA...

ETELÄ-AMERIikka

MATKAROKOTUKSET

Kaikkille suositellavat rokotukset: **dT** (kurkkumätä-jäykkäkouristus), **MPR** (tuhkarokko-sikotauti-vihurirokko), **hepatiitti A ja influenssa**. **Keltakuumerokotustodistusta** saatetaan vaatia.

Keltakuume

Esiintyy 13 Etelä-Amerikan maassa.

Lavantauti

Esiintyy koko mantereella.

Vesikauhu (rabies)

Vesikauhua esiintyy kaikkialla Etelä-Amerikassa. Älä koske eläimiin.

Hepatiitti B -rokotusta voidaan harkita. Hepatiitti B ja HIV/AIDS tarttuvat suojaamattomassa seksissä sekä veren välityksellä mm. likaisista neuloista.



HYTTYSTEN VÄLITTÄMÄT TAUDIT

Suojaudu hyttysten pistoilta mm. malarian, keltakuumeen, denguen, chikungunyan ja zika-viruksen välttämiseksi.

Malariahyttynen pistää auringonlaskun ja auringonnousun välisenä aikana mutta osa taudeista, esim. dengue, tarttuu päiväsaikaan pistävistä hyttysistä.

Malaria

Malariaa esiintyy Etelä-Amerikassa lukuunottamatta Chileä ja Uruguayta. Kysy estolääkityksestä lääkäriltä tai hoitajalta ennen matkaa.

Suojaudu hyttysten pistoilta kaikkina vuorokauden aikoina

- Pukeudu pitkähiihisiin ja -lahkeisiin vaaleisiin vaatteisiin.
- Käytä hyttyskarkotetta.
- Hävitä hyttysset majoitustiloista.
- Käytä hyttysverkkoa.

HYVÄ TIETÄÄ



HIV/AIDS on yleinen.



Luonnonvesistä tarttuvat taudit kuten loismatotaudit ovat riski. Vältä kahlaamista ja uimista makeissa vesissä.



Myrskyt, tulvat ja maanvyöryt ovat yleisiä sadekaudella joulu-maaliskuussa.



Taksit Käytä vain virallisia takseja.



Turvallisuus Rikollisuus ja taskuvarkaudet ovat yleisiä.



Liikenne Ajotyyli on arvaamatonta.



Vuoristotauti Vuoristotauti voi yllättää korkealla.



Matkaoppaat Käytä luotettavia matkaoppaita.



Ruoka Keitä, kuori, kypsennä tai karta!



Juo pullovetä Älä käytä hanavettä edes hyvätaisoissa hotelleissa. Vältä myös jääpaloja.



Vaattetus Suojaudu polttavalta auringolta, kylmältä ja hyönteisten puremilta.

MATKAKOHTENA...

KAAKKOIS-AASIA

MATKAROKOTUKSET

Kaikille suositeltavat rokotukset: **dT** (kurkkumätä-jäykkäkouristus), **MPR** (tuhkarokko-sikotauti-vihurirokko), **hepatiitti A ja influensa**.

Lavantauti

Matkailija saa lavantaudin yleisimmin Aasiasta.

Japanin aivotulehdus

Tautia esiintyy lähinnä maaseudulla. Vaikka riski on pieni, tauti voi olla vakava.

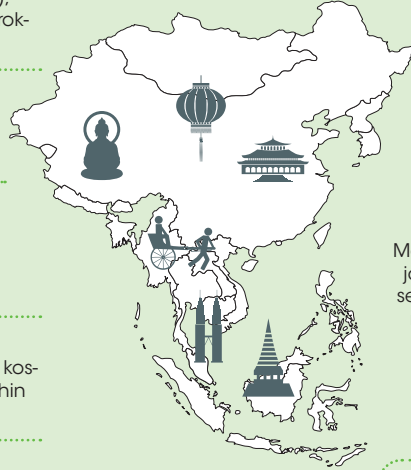
Vesikauhu (rabies)

Vesikauhuriski on olemassa. Älä koske kulkukoiiriin, apinoihin tai muihin nisäkäseläimiin.

Polio

Tehosterokotusta suositellaan joihinkin maihin, mm. Indonesiaan ja Myanmariin.

Kolera ja hepatiitti B -rokotuksia voidaan harkita.



HYTTYSTEN LEVITTÄMÄT TAUDIT

Suojaudu hyttysten pistoilta mm. malarian, denguen, Japanin aivotulehduksen, zika-viruksen ja chikungunyan välttämiseksi. Denguekuume yleistyy ja sitä levittävä hyttynen pistää päiväsaikaan; rannalla, kaupungeissa ja myös sisätiloissa. Suojaudu hyttysiltä hyvin kaikkina vuorokauden aikoina.

Malaria

Malariariski riippuu matkakohteesta ja vuodenaikasta. Kysy estolääkityksestä lääkäriltä tai hoitajalta ennen matkaa. Suojaudu hyvin hyttysiltä.

Suojaudu hyttysten pistoilta kaikkina vuorokauden aikoina

- Pukeudu pitkähihaisiin ja -lahkeisiin vaaleisiin vaatteisiin.
- Käytä hyttyskarkotetta.
- Hävitä hyttyses majoitustiloista.
- Käytä hyttysverkkoa.

HYVÄ TIETÄÄ



Liikenne

Ajotyyli voi yllättää ja teiden kunto olla huono. Käytä kypärää moottoripyöräillessäsi.



Huumeilainsäädäntö

Joissain maissa hallussapidosta voidaan langettaa kuolemantuomio.



Kulttuuri

Kunnioita paikallisia tapoja ja uskontoa.



HIV/AIDS on yleinen.



Ruoka

Keitä, kuori, kypsennä tai karta!



Juo pullovetä

Älä käytä hanavettä edes hyväntasoisissa hotelleissa. Vältä myös jääpaloja.



Älä koske eläimiin

Koiran ja muun nisäkkään purema voi olla riski.



Terveyspalvelut

Matkavakuutusta tai etukäteismaksua vaaditaan sairaaloissa.

MATKAKOHTENA...

INTIA

MATKAROKOTUKSET

Kaikille suositeltavat rokotukset: **dT** (kurkkumätä-jäykkäkouristus), **MPR** (tuhkarokko-sikotauti-vihurirokko), **hepatiitti A ja influensa**.

Lavantauti

Suomalaiset saavat lavantautia yleisimmin Intiasta ja muualta Aasiasta. Antibiooteille vastustuskykyisiä lavantautibakteereita esiintyy Intiassa. Lavantautirokotus ja hyvä hygienia suojaavat taudilta.

Japanin aivotulehdus

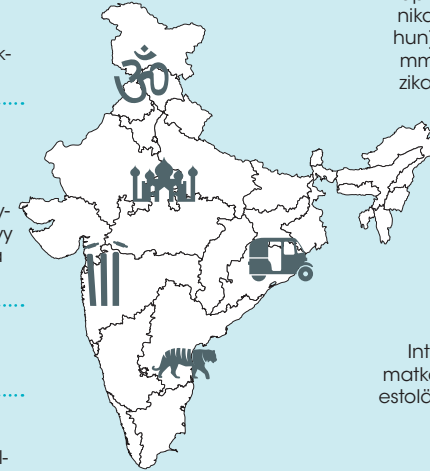
Esiintyy lähinnä maaseudulla.

Vesikauhu (rabies)

Vesikauhua esiintyy runsaasti koirilla, lepakoilla ja muilla nisäkkäillä.

Kolera ja hepatiitti B -rokotuksia voidaan harkita.

Intiassa ei esiinny **keltakuumetta**. Suoraan Suomesta saapuva ei tarvitse rokotustodistusta. Rokotustodistus voidaan vaatia saavuttaessa keltakuumeen esiintymisalueelta (koskee myös välilaskua ko. maissa).



HYTTYSTEN LEVITTÄMÄT TAUDIT

Läpi vuoden ja erityisesti monsuunikaudella (toukokuusta lokakuuhun) on syytä suojautua hyttysiltä mm. malarian, denguekuumeen, zika-viruksen, chikungunyan sekä Japanin aivotulehduksen vuoksi.

Malariahyttynen pistää auringonlaskun ja auringonnousun välisenä aikana mutta osa taudeista, esim. dengue, tarttuu päiväsaikaan pistävistä hyttysistä.

Malaria

Intiassa esiintyy malariaa, mutta matkailijalle riski on pieni. Malarian estolääkitys voi olla tarpeen tietyillä alueilla sekä matkustettaessa maaseudulle.

Suojaudu hyttysten pistoilta kaikkina vuorokauden aikoina

- Pukeudu pitkähihaisiin ja -lahkeisiin vaaleisiin vaatteisiin.
- Käytä hyttyskarkotetta.
- Hävitä hyttyses majoitustiloista.
- Käytä hyttysverkkoa.

HYVÄ TIETÄÄ



Liikenne

Teiden kunto on paikoitellen huono. Liikenne voi olla kaaottista.



Turvallisuus

Noudata erityistä varovaisuutta.



Homoseksuaalisuus

Lainsäädännön mukaan homoseksuaalisuus on edelleen rikos.



Pese kädet

Käytä lisäksi desinfiointiainetta.



Sään vaihtelut

Rankkoja sateita ja tulvia esiintyy monsuunikaudella.



Vaatetus

Konservatiivinen pukeutuminen ehkäisee ongelmia.



Älä koske eläimiin.

Koiran, apinan ja muun eläimen purema voi olla riski. Apinat voivat käyttäytyä aggressiivisesti. Hakeudu aina lääkärin hoitoon eläimen pureman jälkeen.



Juo pullovetä

Älä käytä hanavettä edes hyväntasoisissa hotelleissa. Vältä myös jääpaloja.



Ruoka

Keitä, kuori, kypsennä tai karta!



Lääkkeet

Omat lääkkeet mukaan. Pakkaa varailta myös ripuliljua. Myynnissä on lääkējännöksiä.



Huumeilainsäädäntö

Hallussapidosta langetetaan pitkiä vankeustuomioita.

MATKAKOHTENA... AFRIKKA

MATKAROKOTUKSET

Kaikille suositeltavat rokotukset:
dT (kurkkumätä-jäykkäkouristus),
MPR (tuhkarokko-sikotauti-vihurirokko),
**hepatiitti A ja influenssa. Keltakuume-
rokotustodistus** saatetaan vaatia.

Keltakuume

Esiintyy noin 30 Afrikan maassa, jolloin rokotusta suositellaan ja/tai rokotustodistus vaaditaan.

Polio

Korkea riski joissakin Afrikan maissa mm. Nigeriassa, jolloin tarvitaan tehosterokotus.

Lavantauti

Lavantaudin esiintyvyys on korkea monissa maissa.

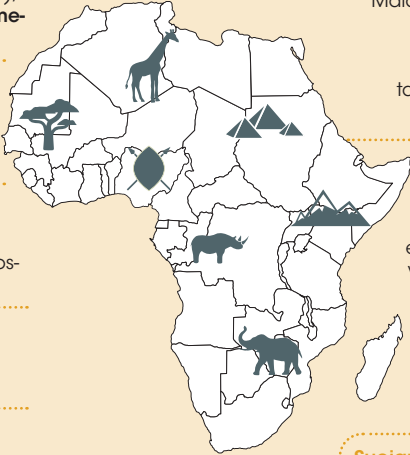
Meningokokki

Epidemioita esiintyy Saharan eteläpuoleisella alueella.

Vesikauhu (rabies)

Vesikauhua esiintyy kaikkialla Afrikassa.

Kolera ja hepatiitti B -rokotuksia voidaan harkita.



HYTTYSTEN LEVITTÄMÄT TAUDIT

Suojaudu hyttysten pisteiltä mm. malarian, keltakuumeen, denguen ja chikungunyan välttämiseksi. Malariahyttynen pistää auringonlaskun ja auringonnousun välisenä aikana mutta osa taudeista, esim. dengue, tarttuu päiväsaikaan pistävistä hyttysistä.

Malaria

Malariariski voi olla erittäin suuri alueittain. Saharan eteläpuoleiseen Afrikkaan tarvitaan yleensä aina malarian estolääkitys.

Suojaudu hyttysten pisteiltä kaikkina vuorokauden aikoina

- Pukeudu pitkähihisiin ja -lahkeisiin vaaleisiin vaatteisiin.
- Käytä hyttyskorkotetta.
- Hävitä hyttyset majoitustiloista.
- Käytä hyttysverkkoa.

HYVÄ TIETÄÄ



40 % matkailijoista voi sairastua

ripuliin ensimmäisen matkaviikon aikana.



Terveyspalvelut

Yleensä saatavilla kaupungeissa mutta muualla rajoitetusti.



Luonnonpuistot ja safarit

Suojaudu hyttysiltä ja kärpäsiltiltä. Varo myrkyllisiä käärmeitä ja vältä kontaktia eläimiin.



Turvallisuus

Ole erityisen varovainen.



HIV/AIDS

on erittäin yleinen.



Malaria

Suojaudu hyttysten pisteiltä ja tarkista estolääkitys.



Järvet ja joet

Vedessä voi olla loiseläimiä.



Eläimet

Älä koske eläimiin. Koirat, lepakat ja apinat voivat kantaa vesikauhua.



Juo pullovettä

Vältä myös jääpaloja.



Ruoka

Keitä, kuori, kypsennä tai karta!

MITÄ SINUN TULEE TIETÄÄ...

ENNEN MATKAA

ROKOTUKSET KUNTOON

Matkaa suunnittelevan kannattaa tarkistaa rokotukset ja malarian estolääkityksen tarve hyvissä ajoin ennen matkaa. Kansallisen rokotushjelman rokotteet, kuten dT- ja MPR-rokotukset jäykkäkouristusta ja kurkkumätää sekä tuhkarokkoa, vihurirokkoa ja sikotautia vastaan on hyvä olla kaikilla kunnossa. Pienten lasten kohdalla rokotusten aikaistamista voidaan harkita esimerkiksi tuhkarokkosuojan varmistamiseksi. Muista myös influenssarokotus. Poliotehoste tarvitaan riskimaihien matkustettaessa. Matkakohteesta riippuen saatat tarvita muita rokotteita. Varaa aika lääkärille tai hoitajalle ennen matkaa.

MATKAVAKUUTUS

Huolehdi, että matkavakuutuksesi on voimassa ja muista tarkistaa vakuutusehdot. Sairaalahoido ulkomailla ilman matkavakuutusta voi tulla todella kalliiksi. Eurooppalaisella sairaanhoidokortilla saat akuuttia hoitoa Euroopassa samoilla kustannuksilla ja ehdoilla kuin paikallisetkin saavat.

RUOKA JA JUOMA

- Käytä pullovettä myös hampaiden harjaamiseen.
- Vältä jääpaloja.
- Syö vain hyvin kypsennettyä ruokaa.
- Suosi hedelmiä, jotka voit kuoria.



Keitä, kuori, kypsennä tai karta!

SUOJAUDU HYTTYSILTÄ KAIKKINA VUOROKAUDEN AIKAINA

- Pukeudu pitkähihisiin ja -lahkeisiin vaaleisiin vaatteisiin.
- Käytä hyttyskorkotetta.
- Hävitä hyttyset makuutiloista.
- Käytä hyttysverkkoa.



VARO ELÄIMIÄ

- Vältä kulkukoiria, sillä jopa suloinen koiranpentu saattaa levittää vesikauhua.
- Älä ruoki apinoita.
- Varo villieläimiä ja tuntemattomia kotieläimiä.
- Vältä kosketusta lepakoihin.
- Hakeudu välittömästi hoitoon, jos eläin puree tai raapii, tai nuolee rikkiäistä ihoa tai limakalvoja

LENNOLLA

- Muista juoda riittävästi nestettä.
- Vältä kahvia ja alkoholia.
- Muista liikua ja tehdä taukojumppaa.
- Käytä lentosukkia.



LÄÄKKEET

- Varaa mukaan riittävästi säännöllisesti käyttämiäsi lääkkeitä, varalta yli matkan tarpeen.
- Kuljeta lääkkeitä käsimatkatavaroissa alkuperäispakkauksissa.
- Ota mukaan reseptit ja tarvittaessa lista käyttämästäsi lääkkeistä.
- Vältä lääkkeitä ulkomailla ja ota lääkkeitä mukaan jo kotimaasta.
- Matkalle kannattaa koota mukaan ensiapulaukku yleisien vaivojen varalle.

LIIKENTEESÄ

- Huomioi paikallinen liikennekulttuuri ja säännöt.
- Vasemmanpuoleinen liikenne on riski myös jalkakulkijalle.
- Vuokra-autojen ja -mopojen ominaisuudet ja turvallisuus saattavat olla puutteellisia.
- Käytä kypärää.

SUOJAAMATON SEKSI ON RISKI

HIV/AIDS ja hepatiitti B -tartunnat ovat yleisiä maailmalla. Tippiuri, kuppa ja muut sukupuolitaudit voivat tarttua suojaamattomassa yhdynnässä tai suuseksissä. Pakkaa kondomit mukaan jo kotimaassa.



TURVALLISESTI MATKALLA

- Tutustu kohdemaan matkustustiedotteeseen.
- Tee matkustusilmoitus ulkoministeriön **matkustusilmoitus.fi** -palvelussa.
- Tutustu matkailijan terveysohjeisiin.
- Vältä liikkumista yksin ja pimeällä.
- Matkailijan suurimmat riskit liittyvät alkoholiin, seksiin ja tapaturmiin.
- Noudata lakia ja kunnioita paikallisia tapoja ja uskontoa.



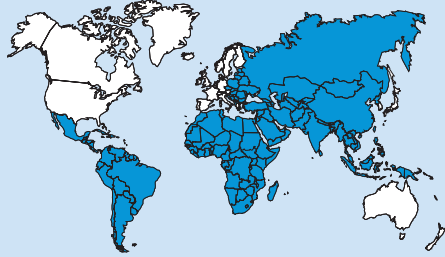
Taudit kulkevat ilman passia



Tarkista rokotussuojasi ennen matkaa

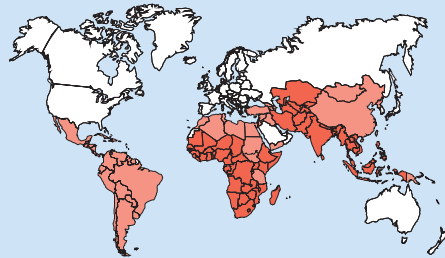
RUOKA- JA JUOMAVÄLITTEISET TAUDIT

Hepatiitti A



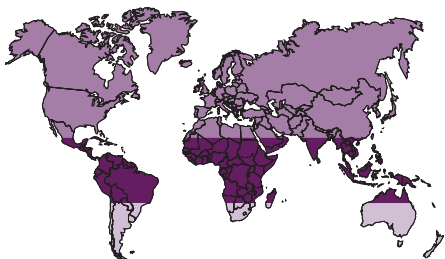
■ Riskialue

Lavantauti



■ Suuri ilmaantuvuus
■ Kohtalainen ilmaantuvuus

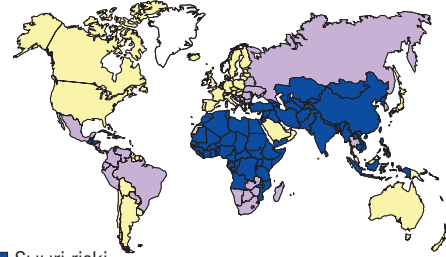
Influenssa



■ Marraskuu-huhtikuu
■ Koko vuosi
■ Huhtikuu-syyskuu

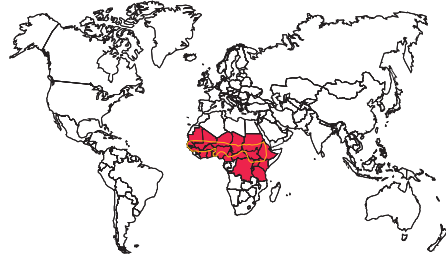
MUUT MATKAILIJAN TAUDIT

Vesikauhu eli Rabies



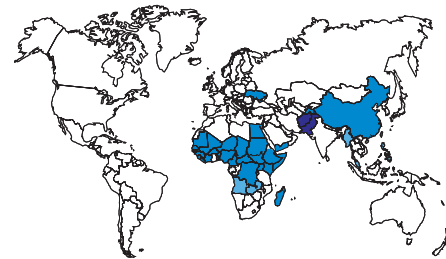
■ Suuri riski
■ Kohtalainen riski
■ Matala riski tai ei riskiä

Meningokokkitaudit



■ Suuren epidemiaavaaran maat
■ Meningiittivöhyke, suuren epidemiaavaaran alueet

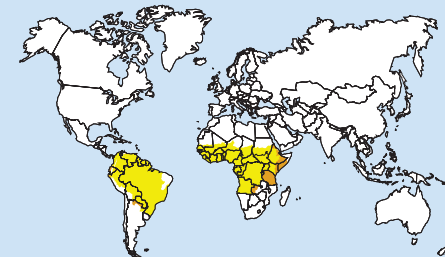
Polio



■ Tautia esiintyy kotoperäisenä
■ Epidemioita
■ Epidemian mahdollisuus

HYTTYSVÄLITTEISET TAUDIT

Keltakuume



■ Rokotusta suositellaan
■ Rokotusta suositellaan yli viikon oleskeluun maaseudulla

Japanin aivotulehdus



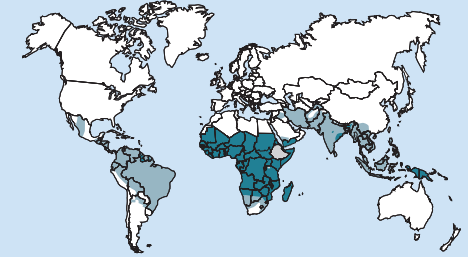
■ Riskialue

Dengue



■ Säännöllinen tai jatkuva riski
■ Paikoittainen tai epävarma riski

Malaria



■ Suuri riski: tarvitaan sekä estolääkitys että hyttysuojus
■ Pieni tai hyvin pieni riski: tarvitaan hyttysuojus

Riskialueet muuttuvat ja suosittelemme tarkistamaan ajankohtaiset tiedot

[Matkailijan terveysoppaasta »](#)

www.terveyskirjasto.fi/sisalto/matkailijan-terveysopas

Tarvitsetko rokotussuojaa matkallesi?

Ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen hyvissä ajoin ennen matkaa. Varmista, että perusrokotuksesi ovat kunnossa ja täydennä rokotussuojaasi tarvittaessa.

Varaa aika lääkärille tai hoitajalle ja tarkista, ovatko rokotuksesi kunnossa.

- Kaikilla suomalaisilla tulisi olla rokotukset jäykkäkouristusta ja kurkkumätää, poliota sekä tuhkarokkoa, sikotautia ja vihurirokkoa vastaan. Nämä rokotukset kuuluvat kansalliseen rokotusohjelmaan ja ovat maksuttomia.
- Perusrokotusten lisäksi matkailijat voivat hyötyä muista rokotuksista, koska matkakohteessa saattaa olla tauteja, joita Suomessa ei esiinny.
- Matkailijan rokotuksiin kuuluvat mm. rokotteet hepatiitti A:ta, lavantautia, poliota, keltakuumetta, vesikauhua, Japanin aivotulehdusta, koleraa, meningokokkia, tuberkuloosia ja hepatiitti B:tä vastaan.
- Influenssa on yleisin matkailijan tartuntatauti, joten influenssarokotusta voidaan myös harkita.
- Malariaa vastaan ei ole rokotetta mutta malarian estolääkityksen tarve tulee tarkistaa ennen matkaa.
- Keltakuumerokotus on pakollinen joihinkin maihin matkustettaessa.

Riskialueet muuttuvat ja suosittelemme tarkistamaan ajankohtaiset tiedot Matkailijan terveysoppaasta »

www.terveyskirjasto.fi/sisalto/matkailijan-terveysopas

Lue lisää: matkarokote.fi

Covid-19 pandemia vaikuttaa matkustamiseen ja tilanne voi muuttua nopeastikin. Matkailijan kannattaa tutustua ajankohtaiseen tietoon matkustussuosituksista ja eri maiden sekä lentoyhtiön vaatimuksista.

Teksti perustuu Matkailijan terveysoppaaseen:

<https://www.terveyskirjasto.fi/mat00043/koronavirustauti-covid-19>

Kartat muokattu lähteistä: WHO. International travel and health, Vaccine-preventable diseases and vaccines - 2019 update; CDC Health Information for International Travel. Yellow book. 2020.; THL/Duodecim. Matkailijan terveysopas. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/kti.mat>; Global Polio Eradication Initiative. Saatavilla: <http://polioeradication.org/where-we-work/>, viitattu 16.12.2021; Lavantaufigartta muokattu lähteestä: Mogasale et al. Lancet Glob Health 2014;2(10)e570-80.

Muut lähteet: THL/Duodecim. Matkailijan terveysopas. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/kti.mat>, viitattu 16.12.2021; CDC Health Information for International Travel. Yellow book. 2020.; Ulkoasiainministeriö. Matkustaminen. Matkustustiedotteet. Viitattu 16.12.2021.

sanofi