

OBSAH

Úvod	3
Očkování před odjezdem do zahraničí	4
Ochrana zdraví kojenců, dětí a žen v tropech	5
Odivání	6
Hlavní zásady první pomoci na cestách	6
Několik slov o klimatu a přírodě	9
Cestujete letadlem, autem, lodí?	11
Bydlení	12
Hmyz a ostatní členovci	14
Cestujeme pouští	16
Pobyt v horách	17
Osobní hygiena	17
O duševní hygieně a duševním zdraví	18
Stravování na cestách	19
Voda a nápoje	22
Jaká jsou rizika koupání	23
Organismus v horkém klimatu	23
Malárie a ochrana před ní	24
Průjmy	26
Jak se chránit před infekčním zánětem jater	27
Bolesti břicha na cestách	27
Nebojte se exotických (tropických) nemocí	28
Pozor na zvířata	29
Ochrana před uštknutím jedovatými hady a první pomoc	29
Kousnutí pavoukem a bodnutí štírem	30
Riziko pohlavního styku v zahraničí	30
Návod k použití některých léků pro nelékaře	31
Zdravotní prohlídka po návratu	32