

OBSAH

1. Která očkování jsou pro cestovatele povinná?.....	13
2. Ve kterých oblastech hrozí nákaza žlutou zimnicí?.....	13
3. Kde se můžeme nechat očkovat proti žluté zimnici?.....	14
4. Za jakých podmínek nemůže být cestovatel proti žluté zimnici očkován?.....	14
5. Kolik dávek vakcíny Stamaril je potřebných a na jakou dobu poskytuje ochranu?.....	15
6. Existuje očkování proti choleře?.....	15
7. Která onemocnění z těch, jimž je možné předejít očkováním, jsou u cestovatelů nejčastější?.....	16
8. Kteří cestovatelé jsou v riziku nákazy virovou hepatitidou typu B (tzv. sérovou žloutenkou)?.....	17
9. Je možné očkovat proti zánětu mozkových blan?.....	18
10. Jsou před cestou do Asie potřebná zvláštní očkování?.....	19
11. Je zapotřebí preventivní očkování proti vzteklině?.....	22
12. Jsou vakcíny, které dostáváme v dětském věku, účinné i v dospělosti?.....	23
13. Je zapotřebí myslet před cestou také na očkování proti chřipce, případně jiným nákazám přenášeným vzdušnou cestou?.....	26
14. Které další vakcíny jsou před cestou do zahraničí aktuální?.....	27
15. Co znamená výraz cestovatelský průjem?.....	29
16. Jaké jsou příčiny cestovatelského průjmu?.....	30
17. Jaká je léčba cestovatelského průjmu?.....	30
18. Jak je možné cestovatelskému průjmu předejít?.....	33
19. Jakou úlohu hrají v přenosu cestovatelského průjmu voda a nápoje?.....	34
20. Je používání ledu do nápojů rizikové?.....	36
21. Může být nebezpečná konzumace ovoce?.....	37
22. Které druhy zeleniny jsou rizikové?.....	38
23. Jaká rizika hrozí při konzumaci vodních živočichů?.....	39
24. Ve kterých oblastech je nejpravděpodobnější intoxikace rybím masem?.....	40
25. Jaké druhy masa jsou bezpečné ke konzumaci?.....	42
26. Je rizikové konzumovat v rozvojových zemích mléko a mléčné výrobky?.....	42
27. Do jaké míry představují zdravotní rizika další druhy potravin?	43

28. Může cestovatele ochránit před průjmem konzumace alkoholu?	45
29. Jak je možné zabránit vzniku nevolnosti při cestování?	46
30. Který druh dopravy je nejméně bezpečný?	47
31. Které letecké společnosti jsou na seznamu rizikových aerolinií?	48
32. Může letecká společnost odmítnout přepravu zdravotně postižené osoby?.....	49
33. Jak snížit riziko dopravní kolize se zvířetem?	50
34. Jsou malé motorky a mopedy méně nebezpečné?	50
35. Co znamená Syndrom ekonomické třídy?	51
36. Mohou chronicky nemocné a imunitně oslabené osoby cestovat?	52
37. Jak upravit dávkování inzulínu při přeletu přes časová pásma?	53
38. Potřebujeme na léky v příručním zavazadle na palubě letadla potvrzení?.....	54
39. Jaké jsou možnosti prevence plísň a jiných postižení nohou při cestování a turistice?.....	55
40. Jak zmírnit riziko nehody při vodních sportech?.....	57
41. Hrozí riziko infekce při kontaktu se sladkou povrchovou vodou?	60
42. Jaké zdravotní riziko přinášejí vodní řasy?.....	62
43. Hrozí infekce při pobytu na pláži bez kontaktu s vodou?	62
44. Jaká rizika vyplývají ze setkání s jedovatými mořskými živočichy?	63
45. Které medúzy jsou nebezpečné?.....	64
46. Jak postupovat při popálení medúzou?.....	66
47. Jsou rejnoci nebezpeční?.....	67
48. Které ryby jsou aktivně jedovaté?.....	68
49. Kteří jedovatí suchozemští živočichové jsou nejnebezpečnější?	69
50. Jak snížit riziko poranění štírem?.....	71
51. Kteří hadi jsou nejnebezpečnější?.....	72
52. Jak poskytnout první pomoc při poranění jedovatým hadem?	73
53. Kde hrozí poranění jedovatými pavouky?.....	75
54. Jak postupovat při bodnutí vosou, včelou nebo sršněm?	76
55. Kteří nejedovatí živočichové jsou nejnebezpečnější?	77
56. Které rostliny mohou být pro cestovatele nebezpečné?	80
57. Jaká onemocnění přenášená bodavým hmyzem ohrožují cestovatele nejvíce a kde se vyskytují?	81
58. Jak dochází k infekci člověka původcem malárie?	82
59. Jak se malárie projevuje?	83
60. Jaké jsou možné způsoby prevence malárie?	83
61. Je možná samoléčba malárie během cesty?.....	85
62. Jak dlouhou dobu se mohou antimalarika užívat?	86
63. Jaké jsou nežádoucí účinky antimalarik a jak jejich výskyt co nejvíce omezit?.....	86
64. Je nákaza malárií při dodržení preventivních opatření úplně vyloučena?.....	87
65. Co znamená označení letištní malárie?.....	88
66. Co je to leišmanióza a kde se vyskytuje?.....	88
67. Jak se projevuje a kdy hrozí horečka dengue?.....	89
68. Je spávací nemoc vážným onemocněním a kde se vyskytuje?	90

69. Jaká je účinná ochrana před hmyzem přenášejícím infekce?	90
70. Jaké zásady platí při používání repelentů na kůži?	94
71. Poskytují vykuřovače dostatečnou ochranu před bodavým hmyzem?	95
72. Co by měla obsahovat cestovní lékárníčka?	96
73. Na co si dát pozor při kupování léků v cizině?	98
74. Jaké zdravotní nástrahy ohrožují ženy-cestovatelky?	99
75. Jakým rizikům jsou na cestách vystaveny těhotné ženy?	100
76. Jaká pravidla platí pro cestování těhotných žen letadlem?	102
77. Jak je to s preventivním očkováním, léčbou průjmu a prevencí malárie u těhotných žen?	102
78. Jaká pravidla platí pro kojící ženy?	103
79. Jakým rizikům mohou při cestování a pobytu v zahraničí čelit děti? ..	104
80. Jaká pohlavní onemocnění se vyskytují v turistických destinacích? ..	106
81. Poskytuje kondom stoprocentní ochranu před pohlavními nemocemi?	108
82. Existuje způsob, jak si v cizině vybrat bezpečného sexuálního partnera?	108
83. Je možné preventivně užívat léky ke snížení rizika získání pohlavní nemoci?	108
84. Co je to pásmová nemoc?	109
85. Jak je možné pásmové nemoci předejít?	109
86. Jak je možné dosáhnout rychlejší adaptace na změnu klimatu? ..	110
87. Jak předejít tepelnému úpalu?	111
88. Co je to úžeh?	112
89. Jaká je možná prevence úžehu?	112
90. Za jakých okolností se může projevit výšková nemoc?	113
91. Jaké jsou příznaky výškové nemoci, její prevence a léčba?	114
92. Jak postupovat při přírodní katastrofě?	115
93. Jak správně resuscitovat člověka v bezvědomí?	119
94. Jak poskytnout první pomoc při popálení a otravě?	122
95. Které oblasti světa nejsou pro cestovatele dostatečně bezpečné? ..	123
96. Jak postupovat v případě požáru ubytovacího zařízení?	124
97. Která další zdravotní rizika je třeba brát v úvahu?	125
98. Je rizikové vyzkoušet drogy, které jsou v dané zemi užívány místní populací legálně a běžně?	126
99. Na co nesmíme při přípravě na cestu a pobyt v zahraničí zapomenout?	127
100. Mám se nechat po návratu z rizikové oblasti vyšetřit?	128
101. Kde mohu získat adresy kvalitních zdravotnických zařízení v zahraničí a jiné užitečné informace?	128