

NASVETI ZA ZAŠČITO ZDRAVJA UDELEŽENCEM MLADINSKIH OLIMPIJSKIH IGER V BUENOS AIRESU 2018

CEPLJENJA

Zaradi velikega števila ljudi in množičnega druženja, je na mednarodnih tekmovanjih večje tveganje za širjenje nalezljivih bolezni, proti katerim pa se lahko zaščitimo s cepljenjem. Zato priporočamo, da udeleženci pred odhodom preverijo ali imajo opravljena vsa rutinska cepljenja, ki so v našem programu cepljenja v predšolski in šolski dobi. Še posebej je pomembno cepljenje proti ošpicam z dvema odmerkoma cepiva.

Opravljena obvezna cepljenja so v primeru, da je oseba prejela:

- *2 odmerka cepiva proti ošpicam, mumpsu in rdečkam*
- *3 odmerke cepiva proti hepatitisu B*
- *Najmanj 3 odmerke cepiva proti davici*
- *Najmanj 3 odmerke cepiva proti tetanusu*
- *Najmanj 3 odmerke cepiva proti otroški paralizi*
- *Najmanj 1 odmerek cepiva proti oslovskemu kašlju*

Če udeleženec nima opravljenih vseh cepljenj z vsemi predpisanimi odmerki po programu svetujemo, da jih opravi vsaj 6 tednov pred odhodom pri izbranem zdravniku.

Če bodo udeleženci spali v večjih skupinskih spalnicah z drugimi mednarodnimi udeleženci, priporočamo tudi cepljenje proti meningokoknemu meningitisu. Meningokokni meningitis je gnojno vnetje možganskih ovojnic, ki ga povzroča bakterija *Neisseria meningitidis* in ki se iz nosno-žrelnega predela nosilcev širi s kužnimi kapljicami ob tesnih stikih.

V primeru obiska slapov Iguasu (tromeja med Argentino, Paragvajem in Brazilijo, priporočamo cepljenje proti rumeni mrzlici vsaj 14 dni pred odhodom (v ambulantni NIJZ: <http://www.nijz.si/sl/ambulante>). Rumena mrzlica je tropska virusna vročica s krvavitvami, virus prenaša komar.

OSTALI PREVENTIVNI UKREPI

VEKTORSKE BOLEZNI

Tveganje za malarijo je v Argentini izjemno majhno ali pa ga sploh ni, zato preventivno jemanje antimalarikov ne svetujemo.

V lanskem letu je Argentina beležila primere denge, tudi v provinci Buenos Aires.

Zaščita pred boleznimi, ki jih prenašajo komarji, vključuje primerno obleko in uporabo močnejših repelentov.

SPOLNO PRENOSLJIVE BOLEZNI

Pri nezaščitenih spolnih odnosih obstaja tveganje za spolno prenesene okužbe. Med temi so gonoreja, sifilis, hepatitis, HIV/AIDS in druge, ki jih je mogoče dobiti tudi pri spolnih odnosih z osebami, ki so sicer videti zdrave. Za zmanjšanje tveganja je potrebna dosledna uporaba kondoma. Proti hepatitisu B so bili zaščiteni s cepljenjem v okviru rednega programa cepljenja pred vstopom v osnovno šolo vsi, rojeni leta 1991 in kasneje. Svetujemo, da se preveri v osebni zdravstveni kartoteki ali je cepljenje s tremi odmerki bilo opravljeno.

POTOVALNA SLABOST in «JET LAG» – težave zaradi časovne razlike

Če potnik pogosto trpi zaradi potovalne slabosti je smiselno vsaj pol ure pred odhodom vzeti zdravilo proti potovalni slabosti in izbrati sedež ob prehodu. Priporočeno je, da med letom ne uživamo alkoholnih pijač in kave.

Organizem se popolno prilagodi na drug lokalni čas v toliko dnevih, kolikor ur je časovne razlike. Že v času poleta je smiselno začeti s prilagajanjem na drug lokalni čas. Če priletimo na cilj zjutraj ali zgodaj dopoldne, je smiselno večino leta prespati, če pa priletimo zvečer ali zgodaj popoldne, pa bomo večino leta poskusili prebedeti.

UŽIVANJE VARNE HRANE

Potovalna diska je namreč najpogostejša zdravstvena težava potnikov, ki se pojavi na samem potovanju ali kmalu po vrnitvi domov. Bolezen je posledica okužbe prebavil z različnimi mikroorganizmi ali zastrupitve z njihovimi presnovki. Okužimo se s hrano in pijačo ali pa povzročitelje bolezni vnesemo v telo preko onesnaženih rok. Običajno je driska blaga in mine sama od sebe v nekaj dneh. Če jo spremlja povišana telesna temperatura ali pa je blatu primešana kri, je potrebna zdravniška pomoč. V primeru potovalne driske poskrbimo za ustrezno nadomeščanje izgubljene tekočine in elektrolitov. V težjih primerih se lahko za zdravljenje potovalne driske uporabljajo tudi nekateri antibiotiki in zdravila, ki upočasnjujejo

peristaltiko. Tveganje za pojav potovalne driske zmanjšamo z upoštevanjem splošnih higienskih ukrepov ter skrbno izbiro hrane in pijač. Uživamo sveže pripravljeno hrano, dobro prepečeno, oziroma kuhano. Vedno preverimo rok uporabe na embalaži. Sadje in zelenjavo temeljito očistimo in operemo pod čisto tekočo vodo ali pa se tem živilom izognemo. Živila shranjujemo v varnem temperaturnem območju (pod 5°C). Varno je uživanje suhe hrane (krekerji, kruh) in sadja, ki ga olupimo s čistim nožem in čistimi rokami. Večjo nevarnost za okužbo s hrano predstavljajo jedi, ki niso zadostno toplotno obdelane, npr. sladice, omake, preliv, hladni narezki, solate, surova zelenjava, jajčne jedi, sladoledi, morski sadeži. Tudi mleko in mlečni izdelki spadajo med tvegana živila.

ZADOSTNO UŽIVANJE TEKOČIN IN ZAŠČITA PRED SONCEM

V oktobru so temperature v Buenos Airesu od 14 do 22 st C. V povprečju je v oktobru 7 sončnih ur na dan. Priporočena je zaščita pred soncem in izsušitvijo. Pomembno je uživanje zadostnih količin tekočine, predvsem pitne vode. Odrasli in mladina naj zaužijejo od dva do dva litra in pol tekočin, ob povečanih telesnih aktivnostih pa še več. Za nadomeščanje tekočine niso priporočljive zelo hladne, aromatizirane, gazirane, sladkane, energijske brezalkoholne ali alkoholne pijače.

UŽIVANJE VARNIH PIJAČ

Priporočamo uživanje ustekleničene originalno zaprte pijače, brez ledu, vsi prekuhani vroči napitki so ravno tako varni (kava, čaj,...).

HIGIENA ROK IN HIGIENA KAŠLJA

Pomembna je skrb za ustrezno higieno rok. Roke si je potrebno umiti s tekočo vodo in milom pred pripravo živil, pred vsako jedjo in po uporabi sanitarij. Kjer to ni možno, se svetuje uporaba mokrih higienskih robčkov. Občasno razkužimo predhodno očiščene roke z alkoholnim razkužilom.

Kašljamo in kihamo v zgornji del rokava ali v papirnati robček, ki ga po uporabi zavržemo.

USTREZNO DODATNO ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE

Pred odhodom je treba poskrbeti za dodatno zdravstveno zavarovanje.