



LÉTO A PREVENCE INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Léto může být pro mnoho z nás jedním z nejoblíbenějších období v roce, představuje ideální příležitost k cestování a pobytu v nových destinacích, pohybu v přírodě nebo k trávení volného času na letních festivalech. Je však důležité mít na paměti, že zejména v důsledku nárůstu teploty a vlhkosti, větší kumulaci osob, cestování do jiných zemí atp., jsme v letním období také vystaveni zvýšenému riziku nákazy infekčním onemocněním. Jak můžeme riziko nákazy minimalizovat? O tom se dozvíte v našem článku.

1) OČKOVÁNÍ

Nejlepším způsobem ochrany před mnoha infekčními chorobami je očkování. Před plánovanou cestou do zahraničí je důležité vždy včas zkontrolovat, zda máte všechna potřebná očkování, která daná země před vstupem požaduje. Návštěvu očkovačích center neodkládejte na poslední chvíli, některá očkování je třeba podat v určitých intervalech před cestou. Seznam očkovačích center v Moravskoslezském kraji naleznete v odkaze [ZDE](#).



Zdroj: <https://www.nzip.cz/clanek/32-ockovani-do-zahranici>

2) HYGIENA RUKOU

Dalším základním preventivním protiepidemickým opatřením je pravidelné mytí rukou. Ruce si myjte mýdlem pod tekoucí vodou vždy po návštěvě veřejného místa, před každým jídlem a vyvarujte se dotyku očí, nosu a úst, vhodné je také použití dezinfekce na ruce.

Pokud nemáte přístup k tekoucí pitné vodě, je třeba používat dezinfekční prostředky na ruce, ty si nezapomeňte vždy přibalit do kufříku na cesty.



Zdroj: <https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2020/mar/hand-washing-why-it-matters/>

3) PITNÁ VODA

Voda může být, zejména v oblastech s nízkým hygienickým standardem, příčinou mnoha infekčních onemocnění, zejména průjmových (bacilární úplavice, E. coli, cholera, tyfus, virová hepatitida A...), a to nejčastěji v důsledku tzv. fekálního znečištění vody.

Pití balené vody je pro většinu cestovatelů v dnešní době již samozřejmostí, lidé ovšem často zapomínají na fakt, že se nákaza může přenést rovněž při čištění zubů, při pití koktejlů s ledem vyrobeným z nebalené vody nebo konzumaci ovoce a zeleniny omytého místní vodou.



Zdroj: <https://acmecanine.com/how-to-trick-your-dog-into-drinking-water-during-hot-weather/>

4) OCHRANA PŘED HMYZEM

Infekční onemocnění přenášená hmyzem jsou závažným problémem po celém světě. Komáři, klíšťata a další druhy hmyzu mohou přenášet různá onemocnění, **jako např. malárii, žlutou zimnici, horečku Dengue, Zika virus, klíšťovou encefalitidu, Lymeskou boreliózu, a mnoho dalších.**

Existuje řada obecných účinných opatření, která můžeme přijmout k ochraně před těmito nákazami:

- **používejte repelenty a sítě proti hmyzu,**
- **volte vhodné oblečení (dlouhé rukávy, nohavice, uzavřenou obuv, světlé barvy),**

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khsoba.cz, www.khsoba.cz, ID datové schránky: w8pai4f

- omezte venkovní činnosti v době nejvyšší aktivity hmyzu (některé druhy komárů a klíšťat jsou neaktivnější při svítání a za soumraku),
- po návratu domů si vždy bedlivě prohlédněte celé tělo a nalezená klíšťata co nejrychleji odstraňte a místo přisátí vydesinfikujte,
- při cestování do oblastí s výskytem malárie užívejte preventivně antimalarika,
- nechte se naočkovat (žlutá zimnice, klíšťová a japonská encefalitida).



Zdroj: <https://www.magazinzahrada.cz/komar/>

5) OCHRANA PŘED POHLAVNĚ PŘENOSNÝMI NÁKAZAMI

Léto je období plné zábavy, společenských aktivit, nových setkání, letních románek, hudebních festivalů a dobrodružství. Nezávazná atmosféra a příležitosti k sexuálním aktivitám s sebou však nesou také riziko přenosu pohlavních nákaz (chlamydie, herpes, kapavka, syfilis, HIV/AIDS a jiné...).

Při navazování nových sexuálních kontaktů je důležité vždy použít bariérovou antikoncepci – **kondomy**, což je, kromě abstinence, ta neúčinnější ochrana před pohlavně přenosnou nákazou.

Mezi další účinná preventivní opatření se řadí omezení náhodných sexuálních kontaktů, pravidelné testování na pohlavně přenosné nákazy nebo obezřetnost při výběru partnera a otevřená komunikace o sexuální, popř. i drogové historii.



Zdroj: <https://www.better2know.co.uk/blog/enjoy-yourself-safely-at-festivals-this-summer/>

Při plánování své letní dovolené nezapomeňte, že vaše zdraví je stejně důležité jako zábava.