

# Terveysneuvontaohjeita matkailijalle

## Matkaan kannattaa varautua hyvissä ajoin ennen matkalle lähtöä

- THL:n Matkailijan terveysoppaaseen on koottu laajasti matkailuterveyteen liittyvää tietoa [www.thl.fi](http://www.thl.fi) hakusana: Matkailuterveys. Matkustusturvallisuuteen liittyviä ohjeita löydät ulkoministeriön sivuilta [www.um.fi](http://www.um.fi) kohdasta ”Matkustaminen”. Tietoa EU-alueen terveyspalveluista ja matkustajan muistilistan löydät sivustolta [www.eu-terveydenhoito.fi](http://www.eu-terveydenhoito.fi).
- Matkaan liittyvää terveysneuvontaa, tietoa rokotuksista ja tarvittaessa tietoa malarianestolääkkeistä saat omalta terveysasemalta.

## Ripuli on kiusallinen matkaseuralainen

- Sairastumisriskiä voi vähentää **valitsemalla ruoat ja juomat huolellisesti ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta**. Matkaripulin riskiin vaikuttaa osaltaan myös matkakohteen olosuhteet ja hygienian taso.
- Turvallisinta on nauttia kypsennettyä, keitettyä ja kuumana tarjottua ruokaa sekä juoda pullotettuja juomia. Jääkuutioissa piilee riski, koska ne on voitu tehdä hanavedestä. Pullotettua vettä kannattaa käyttää myös hampaiden pesuun.
- **Kädet on syytä pestä vedellä ja saippualla ennen ruokailua ja WC:ssä käynnin jälkeen**. Tarvittaessa voit puhdistaa kädet **kosteuspyyhkeillä**, jos käsien pesu ei ole mahdollista. **Käsihuuhdetta** voi hieroa puhdistettuihin, kuiviin käsiin.
- Jos vatsatauti yllättää, on hyvä muistaa, että ripuli moninkertaistaa normaalin nestetarpeen. Varsinkin pienet lapset ja ikäihmiset ovat alttiita nopealle kuivumiselle. Lievän ripulin hoidoksi riittää yleensä lepo viileähkössä sisätilassa ja runsas nesteiden nauttiminen. Sopivia juomia ovat pullotettu vesi, laimea mehu, tee tai apteekista ostettava ripulijuoma. Hiilitabletit estävät myös lääkkeiden imeytymistä, joten niiden käyttöä ei suositella. Alkoholipitoisia juomia on syytä välttää vatsataudin aikana.
- Korkeakuumeinen, raju ripulitauti ja varsinkin jos siihen liittyy runsasta oksentelua, edellyttää aina lääkärin hoitoa.

## Aurinko polttaa herkästi!

- Aurinkosuojavoiteet eivät yksin riitä auringolta suojautumiseen, sillä iho voi varjossakin saada UV-säteilyä. Pitkähihaiset, väljät vaatteet ja päähine on tehokas keino suojautua auringon polttelelta ja palamiselta. Aurinkosuojavoiteiden turvin ei silti kannata pitkittää auringonpaisteessa oleskeluaikaa. Silmät tulee suojata aurinkolaseilla, joiden UV-suoja on riittävä. Vauvojen ja pikkulasten ihoa ei tulisi altistaa voimakkaalle auringonvalolle. Vauvoja suositellaan ensisijaisesti suojaamaan vaateuksella ja pitämällä vauvaa varjossa. Mikäli lisäksi tarvitaan aurinkovoidetta, valitaan lapsille tarkoitettu tuote.

## Seksitauti – harmillinen matkatuliainen!

- Seksitaudit ovat merkittävä matkailuun liittyvä terveysriski. Tilapäissuhteissa ja varsinkin ostetussa seksissä piilee suuri tartuntariski. Yleisimmät matkoilta saadut seksitaudit ovat klamydia, tippuri ja kuppa. HIV-infektion suhteen turvallista maata ei olekaan.
- Tilapäisissä seksisuhteissa on aina käytettävä seksitavasta riippuen **kondomia ja/tai suuseksisuoja**. Kondomit ja suuseksisuojat on hyvä hankkia jo kotimaasta, koska niitä ei välttämättä matkakohteessa ole saatavilla tai niiden laatu voi olla huono.
- **Matkalta palattua kannattaa hakeutua seksitautikokeisiin, jos matkan aikana on ollut suojaamatonta seksiä ja vaikka oireita ei olisikaan.**

## Hyttysten pistoilta on syytä suojautua

- Maantieteellisestä alueesta riippuen eri hyttyslajit voivat levittää useita tauteja.
- Hyttysset imevät verta myös eri vuorokauden aikoina, esimerkiksi malariaa levittävät hyttysset imevät verta hämärän ja pimeän aikana, kun taas keltakuumeetta, zikavirus-, dengue-, ja Chikungunya-infektioita levittävät hyttysset pääosin valoisana aikana.
- **Hyttysten pistoilta onkin syytä suojautua** huolellisesti suojaavalla vaatetuksella ja hyttyskarkotteilla **kaikkina vuorokaudenaikoina**.

## Eläinten puremiin voi liittyä rabiesriski

- Rabies on vakava infektio, joka oireisena johtaa kuolemaan.
- Vaikka mieli tekisikin, ei eläimiä kannata mennä silittelemään ulkomailla. Eläin saattaa nuolla tai yllättäen purra/näykkätä.
- **Rabiesvirusta on paikoitellen runsaasti etenkin trooppisten alueiden nisäkkäissä**, esim. koirissa, kissoissa mutta myös muissa nisäkkäissä, kuten lepakossa. Tauti tarttuu ihmiseen eläimen **syljestä** pureman/näykkäisyn tai limakalvon (silmä, suu) kautta.
- Mahdollisen **altistumisen jälkeen** haava tai ihorikot on **puhdistettava heti** huolellisesti vedellä ja saippualla. Limakalvot huuhdellaan runsaalla vedellä. Tämän jälkeen tulee viiveettä ottaa yhteyttä paikalliseen lääkäriin, joka päättää **rabiesrokotushoidon** aloittamisesta. Tarvittaessa rokotushoito aloitetaan mahdollisimman pian, mielellään vuorokauden sisällä altistuksesta. Hoito voidaan myös aloittaa, vaikka altistumisesta olisi kulunut jo useampi kuukausi, mikäli lääkäri katsoo sen tarpeelliseksi.
- Jos sinulle aloitetaan ulkomailla rabiesrokotushoito, pyydä tiedot kirjallisena annetuista valmisteista. **Ulkomailla aloitettu rokotesarja tulee ehdottomasti jatkaa loppuun matkan jälkeen kotimaassa**, minkä vuoksi sinun **tulee ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon välittömästi Suomeen palattuasi**. Rokotteet annetaan tällöin maksutta julkisessa terveydenhuollossa.

## Laskimotukosriski kasvaa pitkällä lennolla

- Laskimotukoksen riski kasvaa jo yli neljä tuntia kestävilla lennoilla.
- Lentomatkoilla kannattaa aika ajoin kävellä sekä venytellä ja liikutella jäseniä istualtaankin. Runsas **alkoholittomien juomien nauttiminen** on tärkeää. Alkoholilla on syytä välttää, koska se lisää elimistön kuivumista.
- **Lentosukat vähentävät tukosriskiä**. Pitkän lennon jälkeen sukkia suositellaan pidettäväksi vielä pari tuntia lennon jälkeen.

## Matkustusilmoituksen tekemistä kannattaa harkita tietyissä tilanteissa

- Varsinkin, jos olet lähdössä omatoimimatalle tai olet menossa riskialttiille alueelle, sinun kannattaa tehdä matkustusilmoitus Ulkoministeriön sivujen kautta ([www.um.fi](http://www.um.fi)). Matkustusilmoituksen avulla ulkoministeriö voi saada sinuun yhteyden kriisin tai hätätilanteen sattuessa.

## Matkavakuutusta ei kannata unohtaa!

- Tarkista ja tutustu huolella vakuutusehtoihin ja varmista, että **vakuutusuojasi** on riittävä.
- Ja on hyvä muistaa, että suurimmat riskit matkalla liittyvät usein liialliseen alkoholin käyttöön, suojaamattomaan seksiin ja liikenteeseen!

*Turvallista ja mukavaa matkaa!*