

## „Środa z Profilaktyką” w temacie medycyny podróży



## **„Środa z Profilaktyką” w temacie medycyny podróży**

Data publikacji

05.07.2023 13:49

## **Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z medycyną podróży - jak przygotować się do wyjazdu na wakacje.**

O czym pamiętać przed wyjazdem? Najlepiej 6-8 tygodni przed podróżą:

- Odwiedź lekarza specjalistę, w dziedzinie medycyny podróży.
- Zaszczep się. Weź pod uwagę nie tylko szczepienia obowiązkowe w danym kraju, ale też zalecane. Zabierz w podróż książeczkę szczepień.
- Spakuj apteczkę podróżną, środki odstrasżające komary, odpowiednie ubrania.
- Jeśli wybierasz się do kraju, w którym grozi Ci zakażenie malarią, zacznij stosować ustaloną z lekarzem chemioprophylaktykę przeciwmalaryczną.

Profilaktyka przeciwzakrzepowa w samolocie

- Podczas lotów noś luźną i wygodną odzież.
- Gdy lot trwa powyżej 4 godzin, jeśli to możliwe, poruszaj się po pokładzie, np. idąc do toalety.
- Siedząc w fotelu, ćwicz mięśnie łydek, aby zapobiegać zastojom w żyłach.
- Bagaż podręczny umieść tak, aby nie ograniczał ruchu nóg i stóp.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło:

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_medycyna\\_po](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_medycyna_po)  
oraz <https://www.facebook.com/akademianfz/photos/a.1598976530164096/6639491629445869>

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)