



DRAMMEN
KOMMUNE

Viktig å vite før du reiser!



Mat- og vannbårne sykdommer

Vann fra springen kan være forurenset av sykdomsfremkallende virus, parasitter eller bakterier som gir diaré. Rått kjøtt, rå egg, rå fisk, ukokte grønnsaker og frukt uten skall kan også inneholde slike smitte-stoffer. Ved diaré kan det være fare for dehydrering. Kroppen mister væske, salter og mineraler. Mat- og vannbårne sykdommer kan f. eks. skyldes salmonella bakterier, hepatitt A-virus eller campylobacter.

Hvordan unngå mat- og vannbårne sykdommer?

- Velg kokte, stekte eller bakte matretter som er nylagde og som serveres rykende varme.
- Spis frukt som du har skrellet selv.
- Unngå majones, stuinger, remulade, iskrem og udaterte melkeprodukter.
- Kjøp drikkevann på flasker eller kok vannet selv.
- Unngå isbiter i drikke.
- Puss tenner i vann fra flasker.
- Vask hendene før måltider. Bruk våtservietter eller desinfeksjonssprit når vann ikke er lett tilgjengelig.

Behandling ved diaré

- Sørg for å få i deg rikelig med væske. Drikk svak te, buljong, mineralvann, sukker- og saltoppløsning.
- Legemidler som stopper avføringen frarådes unntatt for kortere perioder. F.eks. flyreisen hjem.
- Vær tilbakeholden med bruk av antibiotika.
- Kontakt lege ved diaré utover 3 dager, ved feber og blodig diaré, eller dårlig allmenntilstand.
- Vær nøye med håndhygiene før du tilbereder og spiser mat, og ved toalettbesøk.

Myggbårne sykdommer

Mygg kan bære med seg flere typer parasitter og virus. Sykdommer som malaria, japansk encephalitt og dengue feber overføres via mygg. Nærmere 2 millioner mennesker dør årlig av malaria. Faren for å få malaria er stor i mange tropiske land. Ta alltid kontakt med lege ved feber. Gravide og små barn er særlig utsatt for å bli alvorlig syke av malaria.

Denguefeber

Smittemåte

Denguefeber er forårsaket av et virus som smitter fra infiserte mygg ved myggstikk. Myggen er aktiv hele døgnet, mest aktiv i morgentimene og rundt solnedgang.

Symptomer og forløp

Tiden fra man blir smittet til man blir syk er mellom 2-14 dager.

Sykdommen gir kraftige influensaliknende symptomer med høy feber, hodepine, ledd og muskelsmerter. Hudutslett kan også forekomme. Sykdommen kan vare i 2-3 uker og det kan gå opptil flere uker før en er frisk igjen.

Hvordan beskytte seg mot myggbårne sykdommer?

- Bruk alltid klær som dekker armer og bein.
- Bruk anbefalte myggmidler - Deet og Permetrin er de mest effektive midlene.
- Bruk myggnett som er impregnert med permetrin, over soveplassen.
- Bruk malariatabletter der det er anbefalt. Følg anbefalte doseringer, også etter hjemkomst.

Luftbårne sykdommer

Tuberkulose og smittsom hjernehinnebetennelse er to alvorlige infeksjoner som smitter via luftveiene. Det vil si nærkontakt med hosting og nysing. Vær oppmerksom på dette ved lengre opphold i utviklingsland.

Sykdommer som smitter gjennom blod og seksuell kontakt

HIV/AIDS og kjønnssykdommer finnes i alle land. 80-90% av alle HIV positive smittes heteroseksuelt. HIV og hepatitt B smitter gjennom seksuell kontakt og blod. Gonoré, syfilis og clamydia smitter gjennom seksuell kontakt.

Hvordan beskytte seg mot seksuelt overførbare sykdommer?

- Seksuell omgang med tilfeldige forbindelser bør unngås.
- Ta med kondom hjemmefra.



Gode råd for en frisk ferie

- Kok det, stek det, skrell det
– eller glem det
- Kjøp vann på flasker
- Husk god håndhygiene
- Velg klær og sko som puster
- Beskytt deg mot sterk sol
- Unngå bading i ferskvann i tropene
- Klapp ikke dyr som kan bite eller klore
- Vær oppmerksom på kriminalitet
- Trafikken dreper. Ikke kjør moped/
motorsyssel
- Enkelt reiseapotek
(smertestillende, plaster, nesedråper)
- Unngå ubeskyttet sex med tilfeldige
partnere

Nyt livet!

Smittevernkontoret er oppdatert på reisemedisinske problemstillinger.

Lytt også til råd som gis av sentrale helsemyndigheter

www.fhi.no

www.landsider.no



Beskyttelse etter fullvaksinering

Difteri, Tetanus, Polio, Kikhoste	10 år
Gul feber	10 år
Hepatitt A	1 dose/1 år - 2 doser/20 år
Tyfoid	3 år
Japansk encephalitt (etter 3 doser)	3 år
Meningokokk ACWY	3 år
Hepatitt B (3 doser)	
<i>Livsvarig - avhengig av antistoffrespons</i>	
Rabies (3 doser)	3 år
TBE (3 doser)	3 år
Kolera, 2 doser	2 år



God Reise!



Smittevern
kontoret

Smittevernkontoret

Tlf.: 32 04 52 40

Schwartzgate 6 idrettens hus på Marienlyst

3043 Drammen