Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација,
но не се обновуваат ако дојде до промена.
Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

REVIEWED May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi cultural communication

Macedonian, December 2, 1996

Здравствени совети за луѓето што патуваат во странство

(Good Health for Travelers Overseas)

NSW HEALTH

Здравствени совети за луѓето што патуваат во странство

Никој не сака да си го расипе одморот во странство со тоа што ќе се разболи - па сепак тоа им се случува на многумина што патуваат и не ги презимаат мерките на претпазливост. Еве што треба да знаете пред да тргнете не пат.

Дали треба да се вакцинирате? Во зависност од тоа каде патувате, можеби ќе треба да се вакцинирате против некои заразни болести. Тука спаѓаат: тетанус и полио (детска парализа): Дури и луѓето што не одат на пат треба да примаат ревакцинација против тетанус и полио секои десет години, затоа не заборавете да ги примате на време. Хепатит Б и хепатит А: Овие заразни болести кои го напаѓаат црниот џигер се чести во некои земји како Азија, Јужна Америка, Пацифичкиот регион, Африка, Средниот Исток и некои делови од Европа. Хепатитот Б, кој што може да биде смртоносен, се пренесува преку крвта и телесните течности (пр: преку секс, заедничка употреба на игли или четки за заби/жилети со лицето кое е заразено. Хепатитот А може да се пренесе преку храната и водата. Кажете му на докторот каде ќе патувате и дознајте дали треба да се вакцинирате против овие и други заболувања како тифус и жолта треска.

Маларија. Околу 1000 луѓе во Австралија се разболуваат од маларија после нивното патување во странство - а неколкумина умираат како резултат на тоа. Маларијата, која е честа во Африка, Индија и други делови на Азија, како Виетнам, Лаос, Камбоџа, Бурма, Тајланд и Индонезија, се пренесува преку некои типови на комарци. Прашајте го докторот дали ќе треба да понесете лекови кои ќе ви помогнат да ја спречите маларијата. Важно е, исто така, да се заштитите себе си од комарците со тоа што ќе употребувате средство за заштита од комарци и ќе носите удобна, широка облека со долги ракави и ногавици, со светла боја.

Овие мерки на претпазливост важат и за луѓето кои живееле порано во подрачја со маларија пред да дојдат во Австралија - иако можеби имале некаков имунитет додека живееле во нивната земја, овој имунитет не е траен.

Еден проблем со маларијата е дека симптомите се многу слични на грип. Тоа значи дека луѓето со почетни знаци на маларија, дури и некои лекари, не ги третираат овие симптоми сериозно - и тоа може да биде фатално. Секој што ќе добие симптоми слични на грип, во рок од шест недели од враќањето од пат во подрачја со маларија, или додека се наоѓаат во подрачје со маларија, треба да инсистираат да се провери крвта за да се види дали има знаци на болеста.

Пролив за време на патување. Ова е чест проблем во некои земји - за да се спречи пијте само вода што ќе ја купите во шише од продавница, јадете храна што е до крај зготвена и што се служи жешка и овошје и зеленчук кое што сами ќе го излупите. Кажете му на докторот во кои делови ќе патувате - тој може да ви препорача да понесете некои лекови што ќе ви помогнат со стомачните проблеми.

Венерични болести. Имате 72.000 пати поголема шанса да добиете ХИВ/СИДА, отколку да доживеете авионска несреќа! Дури и луѓето што немаат намера да имаат секс кога ќе одат во странство, нема да згрешат ако понесат кондоми - ниту една земја во светот не е безбедна во поглед на ХИВ/СИДА, ниту во поглед на други венерични болести. Побезбедно е ако понесете австралиски кондоми - често пати тие се посигурни од некои што се произведуваат во странство.

Проблемите со иглите. Не заборавете дека можете да добиете ХИВ/СИДА, како и Хепетит Б и Ц од нестерилизирани игли што се употребуваат за дупење уши, тетовирање, инекции и акупунктура.

Беснило. Ова е смртоносна болест што може да се добие ако ве касне заразено животно. Некои доктори сега препорачуваат за оние кои патуваат во Југоисточна Азија, Индија, Јужна Америка и Африка да се вакцинираат против беснило пред да тргнат. Во текот на само една година, само во Ханој од беснило умреле речиси 40 лица. Секој што не е вакциниран, а го касне животно додека е во странство, треба веднаш да ја измие каснатината и да прими вакцина против беснило.

За повеќе информации во врска со здравствена нега во странство, разговарајте со вашиот лекар.