

2. Najczęstsze zakażenia i choroby zakaźne, na które mogą być narażeni turyści:

Choroba	Okres wylęgania (czas od chwili wniknięcia drobnoustroju do organizmu do wystąpienia pierwszych objawów choroby)	Objawy	Drogi szerzenia (sposób, w jaki może dojść do wniknięcia drobnoustroju do organizmu)	Możliwe sposoby zapobiegania
Dur brzuszny	10 - 14 dni	Pogorszenie samopoczucia, stany podgorączkowe, bóle głowy, bóle mięśniowe, zaparcia, język suchy pokryty brunatnym nałożem, wysypka na skórze nłowią.	Spożycie zanieczyszczonej wody i żywności, w szczególności mleka i jego przetworów	Przestrzeganie zasad higieny żywności i żywienia oraz higieny rąk
Salmonellozy	8-12 godzin	bóle brzucha, gorączka, biegunka, nudności, wymioty	Spożycie żywności zanieczyszczonej drobnoustrojami lub ich toksynami (w szczególności surowe jajka, mięso, mleko)	Przestrzeganie zasad higieny żywności i żywienia oraz higieny rąk, unikanie spożycia surowych, niedogotowanych lub niedosmażonych jaj, mięsa i surowego mleka
Czerwonka bakteryjna	2 - 5 dni	kurczowe bóle brzucha, bolesne parcie na stolec, śluzowe wypróżnienia lub z domieszką krwi, gorączka, czasem nudności i wymioty	Najczęściej przez brudne ręce lub przedmioty zanieczyszczone kałem osoby chorej	Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia
Wirusowe zapalenie wątroby typu A	15 - 50 dni	żółtaczka (<i>zaznaczenie skóry i/lub błon śluzowych</i>), bóle brzucha, brak apetytu, osłabienie	Spożycie zanieczyszczonej żywności oraz wody, brudne ręce	Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia.
Wirusowe zakażenia pokarmowe (Norowirusy, Rotawirusy)	24 - 72 godzin	Norowirusy - nudności, wymioty, bóle brzucha, wodnista biegunka, pogorszenie samopoczucia, bóle głowy i mięśni, dreszcze Rotawirusy – wodnista biegunka z obecnością śluzu, wymioty, gorączka, czasem objawy wskazujące na infekcje dróg oddechowych	Brudne ręce lub przez zanieczyszczone przez chorego przedmioty i powietrze Spożycie żywności lub wody zanieczyszczonej wirusami Wdychanie cząstek wirusa unoszących się w powietrzu, powstałych np. z wymiocin osoby chorej	Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia

Pasożytnicze zakażenia pokarmowe np. ameboza, giardioza (pasożyty przewodu pokarmowego <i>Entamoeba histolytica</i> i <i>Giardia intestinalis</i>)	Ameboza: 8 dni -1 miesiąc	Ameboza – ból brzucha, wrzęcia, luźne stolce, czasem z domieszką krwi i śluzu, stan podgorączkowy	małe dzieci, osoby osłabione innymi chorobami	Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia, w szczególności picie przegotowanej wody Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia, w szczególności picie przegotowanej wody
	Giardioza: 9 -15 dni	Giardioza – ból brzucha, wrzęcia, biegunka, gorączka, czasem żółtaczka, nudności, upośledzony apetyt	Spożycie zanieczyszczonych cystami pasożytów wody oraz żywności, brudne ręce	
Zatrucie jadem kiełbasianym	zwykle 18 -36 godzin	uczucie zmęczenia, suchość w ustach, wymioty, biegunka lub zaparcia, zaburzenia widzenia, zaburzenia połykania, trudności w mówieniu, symetryczne porażenie kończyn górnych i dolnych	Spożycie zanieczyszczonych toksyną botulinową pokarmów niewłaściwie konserwowanych czy pasteryzowanych (np. zepsutych przetworów mięsnych - kiełbasa, peklowane mięso, konserwy oraz inne typy wędlin)	Dbłość o higienę przygotowania konserw w warunkach domowych Prowadzenie właściwej obróbki termicznej żywności konserwowanej (np. dogotowanie, dosmażenie) Właściwe przechowywanie żywności konserwowanej (warunki chłodnicze) W przypadku uwypuklenia wieczka- nie spożywanie zawartości konserwy i natychmiastowe jej zniszczenie
Tęžec	zazwyczaj 3 - 21 dni, średnio ok. 10 dni	pogorszenie samopoczucia, mrowienia/drętwienia w miejscu zranienia, szczękoscisk, wzmożone napięcie mięśniowe, drgawki	Zanieczyszczenie rany (nawet drobnej) lub otarć naskórka ziemią, kurzem lub ciałem obcym skażonym zarodnikami tęczy, zranienie się przedmiotem zanieczyszczonym ziemią	Przestrzeganie higieny przygotowywania posiłków Zabezpieczenie otarć, ran skóry opatrunkiem W przypadku zanieczyszczenia - oczyszczenie i zaopatrzenie rany przez lekarza
Zgorzeł gazowa	zazwyczaj 1- 4 dni	silny ból w miejscu zranienia, szybko narastający obrzęk i brunatne zabarwienie skóry, wydzielina z rany obfita, mętna i brunatna wraz z ewentualnymi pęcherzykami powietrza, charakterystyczne trzeszczenie rany, gorączka	Zanieczyszczenie rany (nawet drobnej) lub otarć naskórka ziemią, kurzem lub ciałem obcym skażonym zarodnikami zgorzeli, zranienie się przedmiotem zanieczyszczonym ziemią	Zabezpieczenie otarć, ran skóry opatrunkiem W przypadku zanieczyszczenia - oczyszczenie i zaopatrzenie rany przez lekarza

Inwazyjna choroba meningokokowa	2 - 10 dni, najczęściej 3 - 4 dni	gorączka, ból gardła, zle samopoczucie, tętno i bolesność mięśni oraz stawów, światłowstręt, wymioty, sztywność karku, drgawki, wysypka wybroczynowa, choroba może przebiegać gwałtownie	zakażenie drogą kropelkową, bezpośredni bardzo bliski i długotrwały kontakt z chorym (w powietrzu, którym oddychamy w pomieszczeniu niewietrzonym)	Przestrzeganie zasad higieny osobistej, w szczególności: unikanie wspólnego picia z jednej butelki i wspólnego spożywania pokarmów, unikanie dzielenia się z innymi osobami papierosem, w miarę możliwości unikanie bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi, oraz unikanie dłuższego przebywania w zamkniętych, niewietrzonych pomieszczeniach wraz z dużą liczbą osób
Choroby przenoszone drogą płciową	Do kilku lat	HIV/AIDS – to zespół nabytego upośledzenia odporności. Zespół objawów chorobowych jest niejednorodny Kłosa, rzeżączka, chłamydiozy – ból, swędzenie, zaczerwienienie, obrzęk narządów rodnych, bolesność przy oddawaniu moczu, powiększenie pachwinowych węzłów chłonnych	Ryzykowne kontakty seksualne, zakażona krew i preparaty krwiopochodne Ryzykowne kontakty seksualne, u kobiet możliwe zarażenie przez używanie wspólnych ręczników, gąbek.	Unikanie ryzykownych zachowań takich jak przypadkowe kontakty seksualne, korzystanie z jednej strzykawki (lub innych aplikatorów) przez osoby używające środki psychoaktywne Unikanie ryzykownych zachowań jak przypadkowe kontakty seksualne, przestrzeganie zasad higieny osobistej i czystości indywidualnych przyborów toaletowych

Pamiętaj:

- W sytuacji wystąpienia niepokojących Cię objawów chorobowych, należy natychmiast zgłosić się do lekarza!