

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Jak przygotować się do podróży pod względem zdrowotnym?

**O zdrowie warto zadbać przed każdą podróżą. Szczególnie starannie należy zająć się przygotowaniem zdrowotnym przed wyjazdem w rejony egzotyczne, do krajów tropikalnych i rozwijających się, w których warunki klimatyczne i sanitarne odbiegają od europejskich. Dotyczy to zarówno turystów organizujących podróż samodzielnie, jak i wyjeżdżających z biurem podróży.**



Organizatorzy turystyki są zobowiązani prawnie do informowania klientów o zagrożeniach zdrowotnych w regionach oferowanych wycieczek, jednak taka informacja nie zastąpi rzetelnych przygotowań medycznych.

Specjalnych przygotowań wymagają wyjazdy, których plan obejmuje wędrówki wysokogórskie, nurkowanie, wyprawy w rejony o ekstremalnych warunkach pogodowych i inne formy turystyki aktywnej.

Przed każdą taką podróżą najlepiej skorzystać z konsultacji lekarskiej w poradni medycyny podróży lub medycyny tropikalnej.

Podstawowe informacje można uzyskać u lekarza rodzinnego, jednak porada specjalistyczna pomoże w ustaleniu zakresu szczepień ochronnych obowiązkowych lub zalecanych przed wyjazdem, wyborze środków zapobiegających malarii (jeśli trasa podróży przebiega w rejonach zagrożonych tą chorobą), skompletowaniu podręcznej apteczki podróżnej oraz uzyskaniu rzetelnych i aktualnych wiadomości dotyczących zagrożeń zdrowotnych w rejonie docelowym i sposobach profilaktyki w podróży.

Te przygotowania należy przed wyjazdem uzupełnić o ubezpieczenie kosztów leczenia oraz inne przydatne formy ubezpieczenia zdrowotnego dla podróżnych.

Źródło: <http://zdrowiewpodrozy.mp.pl>

<http://laboratoria.net/home/13065.html>

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

**Partnerzy**