

[Akceptuję](#)

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](#) [Szkolenia](#) [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 jednak 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 (zobacz: Szczepienia obowiązkowe dla podróżnych, Szczepienia zalecane przed podróżą), wyborze środków zapobiegających malarii (jeśli trasa podróży przebiega w rejonach zagrożonych tą chorobą), skompletowaniu podręcznej apteczki podróży 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.

Jakie znaczenie mają szczepienia przed podróżą?

Szczepienia ochronne są bezpieczną i skuteczną metodą ochrony przed chorobami zakaźnymi w podróży. Szczepionki wykorzystują naturalne zdolności obronne organizmu i zapewniają długotrwałą, często wieloletnią odporność.

Szczepienia zalecane dla turystów stanowią bardzo ważny element przygotowań zdrowotnych do podróży zagranicznych, zwłaszcza w przypadku wyjazdów w rejony tropikalne lub do krajów o złych warunkach sanitarnych. Wycieczka w takie miejsca wiąże się z zagrożeniem ze strony „egzotycznych” drobnoustrojów lub zakażeń związanych z niskim poziomem higieny, które w Polsce nie występują bądź zdarzają się niezwykle rzadko.

Jakie są konsekwencje wyjazdu bez przeprowadzenia szczepień zalecanych?

Większość chorób, przed którymi chronią szczepienia, grozi poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi i najczęściej wymaga terapii szpitalnej. W razie zachorowania w krajach rozwijających się turysta może być postawiony przed koniecznością leczenia w placówkach, w których opieka i warunki przebywania chorych odbiegają znacznie od europejskich standardów.

Rezygnacja ze szczepień zalecanych, w przeciwieństwie do obowiązkowych, nie wiąże się z żadnymi skutkami prawnymi oraz problemami przy przekraczaniu granic państwowych. Taka decyzja jednak zmniejsza bezpieczeństwo podróżującego i może zaowocować koniecznością przerwania wycieczki czy wyjazdu służbowego, wysokimi kosztami przyspieszonego powrotu do kraju oraz dłuższym wyłączeniem z życia zawodowego, a nawet trwałymi powikłaniami po chorobie.

Warto pamiętać, że skorzystanie wyłącznie ze szczepień obowiązkowych na danej trasie podróży nie zapewnia optymalnej ochrony zdrowotnej podczas wycieczki. Szczepienia obowiązkowe mają na celu przede wszystkim ochronę mieszkańców objętych nimi krajów, natomiast zdrowie indywidualnego turysty chronią właśnie szczepienia zalecane.

Jak wybrać właściwe szczepienia?

Bardzo ważny jest odpowiedni wybór szczepień, który zależy nie tylko od rejonu docelowego, ale także od charakteru podróży i podejmowanych podczas wycieczki aktywności. Istotne jest także dotychczasowe uodpornienie turysty (otrzymane wcześniej szczepionki) oraz stan zdrowia, zaburzenia odporności, a także wiek, ciąża lub karmienie piersią u podróżujących kobiet. Dla ustalenia bezpieczeństwa zastosowania danej szczepionki ważne są także informacje dotyczące alergii u podróżnego.

Część szczepień rekomendowanych podróżnym objęta jest polskim kalendarzem szczepień obowiązkowych wieku dziecięcego (zobacz: Szczepienia ochronne).

Większość dorosłych turystów, prawidłowo uodpornionych w dzieciństwie, nie potrzebuje zatem niektórych z nich, czego przykładem może być zalecane w podróżach międzynarodowych szczepienie przeciwko odrze. W przypadku innych tego typu szczepionek wskazane może być przyjęcie pojedynczej dawki przypominającej przed wyjazdem.

Szczepienia przed podróżą u dzieci wymagają niekiedy modyfikacji typowego dla danego wieku kalendarza szczepień ochronnych, zgodnie z zaleceniami lekarza medycyny podróży i pediatry lub lekarza rodzinnego dziecka.

Niezależnie od wieku turysty, decyzja o szczepieniu przed podróżą zawsze uwzględnia przeciwwskazania do stosowania danego preparatu. Zapyta o nie lekarz kwalifikujący do szczepienia. Ostra choroba, np. grypa czy inne ostre infekcje dróg oddechowych, są okolicznościami, które nie pozwalają na przeprowadzenie szczepienia. W takich sytuacjach warto wizytę w punkcie szczepień przełożyć na później.

Wskazania do szczepień ustala się w oparciu o bieżącą sytuację zdrowotną na świecie, a to oznacza że rekomendacje dla podróżnych z internetu czy biura podróży sprzed roku lub kilku lat mogą być nieaktualne!

Szczepienia wybierane są z uwzględnieniem wielu czynników zdrowotnych, nie tylko trasy podróży, a więc wybór szczepień może różnić się nawet u poszczególnych uczestników tej samej wycieczki. Ustalenie zakresu szczepień zalecanych powinno więc zawsze przebiegać indywidualnie, podczas konsultacji w poradni medycyny podróży.

Szczepionki dla podróżujących mają postać zastrzyków domięśniowych lub podskórnych. Dostępne są także preparaty doustne (szczepionka przeciwko cholercze).

Ile czasu potrzeba na szczepienia przed podróżą?

Wykształcenie odporności po szczepieniu przed wyjazdem wymaga często kilkunastu dni, a niekiedy do uzyskania odpowiedniej ochrony konieczne jest przyjęcie kilku dawek szczepionki. Z tego powodu najlepiej rozpocząć szczepienia na 6-8 tygodni przed podróżą bądź jeszcze wcześniej, po ustaleniu programu wycieczki.

W przypadku podróży na ostatnią chwilę można niekiedy skorzystać z przyspieszonych schematów szczepień czy też odporności zapewnianej w szybkim czasie przez dawki przypominające szczepionek. Tak więc nawet przed wyjazdem typu „last minute” warto zapytać lekarza o tę formę profilaktyki.

Ważne

- Szczepienia najczęściej zalecane przed podróżą u dorosłych:
- szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A
- szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B
- szczepienie przeciwko tężcowi i błonicy
- szczepienie przeciwko poliomyelitis (chorobie Heinego-Medina)
- szczepienie przeciwko durowi brzuszemu
- szczepienie przeciwko wściekliźnie
- szczepienie przeciwko cholercie
- szczepienie przeciwko meningokokom (w niektórych sytuacjach to szczepienie jest obowiązkowe)
- szczepienie przeciwko żółtej gorączce (w niektórych sytuacjach to szczepienie jest obowiązkowe)
- szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu
- szczepienie przeciwko japońskiemu zapaleniu mózgu
- szczepienie przeciwko odrze

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

<https://laboratoria.net/home/13118.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy