

Zalecenia dla kibiców wybierających się na Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro 2016 roku

Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro odbędą się w dniach 5-21 sierpnia, następnie po nich odbędą się Igrzyska Paraolimpijskie (7-18 września). Przewiduje się, że wydarzenie to przyciągnie do Brazylii ok. 600 000 osób, w tym 15-17 tysięcy sportowców. Instytucje takie jak WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) i CDC (Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom, USA) zalecają, aby Europejczycy turyści przed wyjazdem do Brazylii zaszczepili się przeciwko chorobom, które występują w krajach egzotycznych dużo częściej niż w Europie, takimi jak: **WZW typu A i B, błonica, tężec, krztusiec, dur brzuszny** oraz w niektórych sytuacjach rozważyli szczepienie przeciwko **wściekliznie i żółtej gorączce**. CDC przestrzega także przed o rozprzestrzeniającym się w Brazylii **wirusie Zika**, przeciw któremu nie jest dostępna szczepionka, a chronić się przed zakażeniem można stosując określone zasady i środki bezpieczeństwa podczas pobytu.

Zika & Denga

Aktualnie w Brazylii obserwuje się niepokojąco dużą liczbę zakażeń wirusem Zika. Jest to wirus przenoszony przez komary z rodzaju *Aedes* (te same, które przenoszą także dengę oraz żółtą gorączkę). Zakażenia tym wirusem najczęściej przebiegają w sposób łagodny, natomiast poważny problem stanowi podejrzenie związku pomiędzy zakażeniem ciężarnej matki a patologią płodu - rozwojem małogłowia. W związku z powyższym kobiety w ciąży powinny zrezygnować z wyjazdu do Brazylii, a kobietom planującym ciążę rekomenduje się konsultację w poradni medycyny podróży przed planowanym wyjazdem do Brazylii, w celu oceny zagrożenia związanego z wirusem Zika w regionie docelowym i omówienia bezpieczeństwa podróży. Każdemu odwiedzającemu Brazylię zaleca się staranne stosowanie środków zapobiegających ukłuciom komarów. Efektywna ochrona jest możliwa dzięki repelentom, środkom owadobójczym (np. do impregnacji ubrań przeciw komarom) i moskitierom oraz odpowiedniej odzieży ochronnej. Komary przenoszące wirusa Zika są aktywne głównie w ciągu dnia, stopień ochrony warto więc dopasować do zwyczajów tych owadów. Stosując powyższe zabezpieczenia zmniejszymy ryzyko zakażenia także wirusem dengi przenoszonym w ten sam sposób. W efektywne środki odstraszające komary najlepiej zaopatrzyć swoją apteczkę podróżną jeszcze przed wyjazdem z Polski. Na krajowym rynku dostępne są skuteczne preparaty przeciwko owadom w tropiku. Repelent powinien zawierać jedną z następujących substancji o udowodnionym działaniu: 20-50% DEET, 20% pikarydyna lub 20% IR3535®.

Ze względu na udowodnioną możliwość przeniesienia wirusa Zika drogą płciową, mężczyźni podczas podróży do Brazylii i po powrocie, powinni używać prezerwatywy lub czasowo zrezygnować z kontaktów seksualnych z partnerką ciężarną lub planującą ciążę.

Szczepienia

Przed wyjazdem do Brazylii nie obowiązują żadne szczepienia wymagane na podstawie przepisów sanitarnych. Warto jednak pamiętać, że brak obowiązku nie jest równoznaczny z brakiem narażenia na zachorowanie. Większa część Brazylii uznana jest za region zagrożony transmisją wirusa **żółtej gorączki**. Okolice Rio de Janeiro są wolne od tej groźnej choroby tropikalnej, jednak jeśli oprócz kibicowania polskiej reprezentacji w Rio chcemy zwiedzać także inne rejony Brazylii szczepienie przeciwko żółtej gorączce może okazać się wskazane. Do innych szczepień zalecanych przed wyjazdem do Brazylii zalicza się m. in. szczepienia przeciwko **WZW typu A, durowi brzuszemu** oraz – w razie charakteru podróży sprzyjającemu narażeniu – także **wścieklicznie**. Jak przed każdą podróżą egzotyczną warto sprawdzić stan swojego uodpornienia przed takimi chorobami jak **WZW typu B, tężec, błonica, krztusiec**, a w razie potrzeby – przyjąć odpowiednie szczepionki lub dawki przypominające. Większość z tych chorób zagraża podróżnym w tropiku w większym stopniu niż w Polsce. Ze względu na zimową porę roku panującą w sierpniu w okolicach Rio wskazane jest także szczepienie przeciwko grypie, rekomendowane także co roku w naszym kraju. Zgodnie z zaleceniami CDC każdy podróżujący na Igrzyska Olimpijskie do Brazylii powinien być także uodporniony przeciwko odrze, śwince i różyczce, polio i ospie wietrznej – wszystkie te choroby z wyjątkiem ostatniej objęte są polskim kalendarzem szczepień obowiązkowych wieku dziecięcego. W razie potrzeby przed podróżą warto uzupełnić brakujące szczepienia z tej grupy.

Warto odwiedzić lekarza medycyny podróży na **6-8 tygodni przed podróżą**, skonsultować swoje plany i związane z nimi ryzyko zdrowotne oraz skorzystać z indywidualnie dobranej, odpowiedniej profilaktyki.

Choroby pokarmowe

Biegunka podróżnych, zwana w Ameryce Południowej „Klątwą Montezumy” to najczęstszy problem zdrowotny wśród wyjeżdżających do krajów egzotycznych. Aby zapobiec schorzeniom pokarmowym, należy przestrzegać zasad higieny oraz bezpiecznego żywienia, unikać potraw surowych, niedogotowanych, niewiadomego pochodzenia, a także wody „prosto z kranu”, która zwykle jest niezdatna do picia. Fabrycznie zamknięte napoje butelkowane są bezpieczne pod względem mikrobiologicznym, podobnie jak woda świeżo zagotowana do temperatury wrzenia.

Nieodpowiednie warunki sanitarne, upał i wilgotne powietrze - wszystkie te czynniki przyczyniają się do wzrostu liczby patogenów w pożywieniu, a co za tym idzie - potencjalnego zakażenia. Dlatego, przed spożyciem posiłku, należy upewnić się, że żywność była odpowiednio przechowywana, a następnie starannie ugotowana, zgodnie z prostą zasadą: „ugotuj, zaparz, obierz albo... zapomnij”.

Warto również przed wyjazdem omówić z lekarzem medycyny podróży zasady postępowania w razie pojawienia się biegunki podróżnych i wyposażyć apteczkę w leki przeciwbiegunkowe.

Grypa

Igrzyska Olimpijskie w Rio będą się odbywały w sierpniu, czyli w okresie brazylijskiej zimy. Na południu Brazylii najwięcej przypadków grypy odnotowuje się w okresie od kwietnia do sierpnia. W związku z tym szczepienie przeciw grypie jest zalecane u wyjeżdżających do Brazylii o tej porze roku. Najlepszą ochronę przed grypą w Brazylii zapewnia produkowana dla krajów południowej półkuli szczepionka przeciwko tej chorobie, której skład dostosowany do epidemiologii szczepów wirusa grypy w tej części świata.

Choroby przenoszone drogą płciową

Egzotyczne podróże oraz atmosfera podczas masowych imprez, do których należą Igrzyska Olimpijskie, mogą sprzyjać ryzykownym kontaktom seksualnym. Choroby przenoszone drogą płciową, w tym zakażenie wirusem HIV/AIDS, to istotny problem wśród osób podróżujących. Tylko nielicznym spośród nich można zapobiegać poprzez szczepienia ochronne np. przeciwko WZW typu B. Unikanie przygodnych kontaktów seksualnych oraz stosowanie prezerwatywy to sposoby profilaktyki zalecane turystom i kibicom udającym się do Brazylii. Także zakażenie wirusem Zika może przenosić się drogą płciową.

Malaria

Malaria jest zagrażającą życiu chorobą pasożytniczą przenoszona przez komary w tropiku. W okolicach Rio de Janeiro ryzyko malarii jest znikome i nie są potrzebne dodatkowe środki ochrony, oprócz opisanych wcześniej metod unikania ukłuć owadów. Część terytorium Brazylii leży jednak w regionie znacząco zagrożonym malarią. W razie planowanego wyjazdu poza tereny Igrzysk Olimpijskich warto omówić z lekarzem w poradni medycyny podróży zagrożenie malarią na trasie i w razie potrzeby zasady farmakologicznego zapobiegania malarii.

Problemy skórne i ochrona przed słońcem

O ile w czasie brazylijskiej zimy, która przypada na czas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro, poparzenia słoneczne nie stanowią wielkiego zagrożenia dla turysty, tak badania wśród podróżujących wykazały, że istotnym zagrożeniem w niektórych częściach Brazylii pozostają: larwa skórna wędrująca, muszyca, czy stany zapalne skóry. Prewencja skórnych problemów zdrowotnych polega na unikaniu ekspozycji na zanieczyszczony piasek, glebę, używaniu repelentów, noszeniu długich rękawów i spodni, nakładaniu kremów z filtrem w przypadku dużego nasłonecznienia. W razie podróży do tropikalnej części Brazylii warto zwrócić uwagę na potrzebę aklimatyzacji do gorącego klimatu i nawodnienie organizmu, zwłaszcza w pierwszych dniach pobytu w strefie gorącego klimatu.

Zakrzepica

Lot z lotniska europejskiego do Rio de Janeiro trwa około 12 godzin. Tak długi przelot związany z unieruchomieniem sprzyja tworzeniu się zakrzepów w żyłach kończyn dolnych, czyli zakrzepicy. Aby zapobiec takim zmianom warto założyć na czas przelotu wygodne, luźne ubranie (bez ściągaczy), pić dużo wody i innych napojów bezalkoholowych, unikać kawy, a przede wszystkim starać się ruszać, np. spacerować, ćwiczyć mięśnie łydek, zmieniać pozycję. Aktywność mięśni łydek zapobiega zakrzepnięciu. W szczególnych sytuacjach np. u osób z niektórymi chorobami przewlekłymi, zaburzeniami układu krzepnięcia lub u ciężarnych podróżniczek lekarz może zalecić specjalne zastrzyki przeciwzakrzepowe do samodzielnego podania przed wylotem.

Pozostałe zasady bezpieczeństwa

Brazylia jest krajem, w którym istotną kwestią dla turystów są zagrożenia kryminalne, w tym kradzieże i napady. Masowe imprezy sprzyjają tego typu niebezpieczeństwom, o czym warto pamiętać i unikać sytuacji, które mogą wiązać się z niebezpieczeństwem. Podróżowanie nocą, zwłaszcza bez osób towarzyszących, napoje alkoholowe, zwłaszcza z niepewnego źródła, eksponowanie drogiej biżuterii i odzieży zwiększają ryzyko tego typu problemów. Podróżującym do Brazylii zaleca się przechowywanie paszportu w zabezpieczonym miejscu i noszenie przy sobie kopii dokumentu, staranne zamykanie pokoiów hotelowych w razie ich opuszczenia i zaopatrzenie się w numery kontaktowe do miejscowej placówki dyplomatycznej. Przed wyjazdem najlepiej zapoznać się z informacjami publikowanymi przez Ministerstwo Spraw Zagranicznych w poradniku „Polak za granicą”. Szacunek dla lokalnych obyczajów i obowiązujących na miejscu zasad prawa poprawia bezpieczeństwo każdej podróży, a więc oczywiście także wyjazdu na Igrzyska Olimpijskie do Brazylii.

Najważniejsze rekomendacje:

1. Wszyscy wyjeżdżający powinni przed wyjazdem sprawdzić stan swojego uodpornienia i w razie potrzeby **uzupełnić brakujące szczepienia rutynowe**, przyjmując odpowiednie dawki przypominające oraz skorzystać z indywidualnie dobranych, zalecanych szczepień ochronnych, zgodnie z konsultacją lekarską.
2. Wyjeżdżający na Igrzyska Olimpijskie turyści powinni przynajmniej **6-8 tygodni przed wyjazdem** odwiedzić placówkę medycyny podróży, w której otrzymają fachowe informacje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa w podróży oraz wskazówki profilaktyczne.
3. **Kobiety w ciąży** powinny zrezygnować z wyjazdu na Igrzyska Olimpijskie do Brazylii, ze względu na istotne ryzyko zakażenia wirusem Zika.

4. **Osoby z chorobami przewlekłymi**, takimi jak np. astma, cukrzyca, padaczka czy choroba wieńcowa, zaburzeniami odporności lub alergią powinny koniecznie przed wyjazdem odbyć konsultację ze swoim lekarzem prowadzącym w celu oceny bezpieczeństwa podróży.
5. Dla wyjeżdżających kluczowymi szczepieniami pozostają szczepienia zalecane przeciwko takim chorobom, jak: **WZW typu A i typu B, błonica, krztusiec, tężec i dur brzuszny** oraz w zależności od pozostałych aktywności i trasy podróży w Brazylii – także przeciwko **wścieklicznie i żółtej gorączce**.
6. Ze względu na zagrożenia zdrowotne związane z wirusem dengi i Zika wyjeżdżający powinni bezwzględnie zaopatrzyć się w **repelenty zawierające DEET, pikarydynę lub IR 3535**, a w razie narażenia także odzież ochronną, środki do impregnacji ubrań przeciwko owadom lub moskitiery.
7. Każdy wyjeżdżający powinien poznać **podstawowe zasady bezpiecznego podróżowania** (w tym: higiena żywienia, zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową, profilaktyka chorób odzwierzęcych, zapobieganie „jet lag”, profilaktyka choroby lokomocyjnej, ochrona przed szkodliwym działaniem słońca i odwodnieniem etc.) i stosować się do nich podczas wyjazdu.
8. **Po przyjeździe z Brazylii** można rozważyć konsultację w placówce medycyny podróży, która jest szczególnie wskazana gdy turysta choruje na choroby przewlekłe, był narażony na kontakt z chorobą zakaźną w podróży lub miał przypadkowe kontakty seksualne. W razie pojawienia się takich objawów jak gorączka, bóle mięśni i głowy lub inne niepokojące symptomy, należy pilnie skontaktować się z lekarzem w celu jak najszybszej diagnostyki w kierunku chorób tropikalnych, zwłaszcza po powrocie z miejsc zagrożonych malarią w Brazylii.

Materiał opracowano przy współpracy z dr n. med. Agnieszką Wroczyńską

Dr n. med. Agnieszka Wroczyńska



Lekarka, specjalistka medycyny wewnętrznej, pracuje w Krajowym Ośrodku Medycyny Tropikalnej w Gdyni oraz prowadzi poradnię wyjeżdżających za granicę. Posiada Certificate in Travel Health®, nadawany przez International Society of Travel Medicine. Brała udział w praktykach i stażach klinicznych z zakresu medycyny tropikalnej m. in. w Mahidol Univeristy w Tajlandii oraz Instituto de Medicina Tropical Alexander von Humboldt w Peru. Autorka licznych publikacji z zakresu chorób tropikalnych i ich profilaktyki, a także poradników medycznych dla podróżników. Prowadzi szkolenia z zakresu medycyny podróży dla personelu medycznego, turystów oraz innych osób wyjeżdżających do krajów tropikalnych i rozwijających się.