



# MATKAILUN ABC



# Vinkkejä matkalle

## HYGIENIA

- Huolehdi hyvästä käsi- ja wc-hygieniasta.
- Pese kädet saippualla ja käytä alkoholi-pitoista käsihuuhdetta.

## RUOKA JA JUOMA

- Nauti vain hyvin kuumennettua ja kypsennettyä ruokaa.
- Pese ja kuori hedelmät ja vihannekset.
- Vältä lämmössä seisoneita ruokia, majoneesia, jäätelöä, kermavaahtoa, jääkuutioita sekä pastöroimattomia maitotuotteita.
- Juo vain pulloitettuja juomia.
- Jos hanavesi ei ole juomakelpoista, älä käytä sitä edes hampaiden pesuun.



## RIPULI

- Turistiripuli kestää yleensä 3–5 vrk ja tarvitsee harvoin mikrobilääkehoitoa.
- Mikäli ripuliin liittyy kuumetta, veriripulia tai oireiden pitkittymistä, hakeudu lääkäriin.
- Huolehdi nesteytyksestä. Pienillä lapsilla nestehukka altistaa herkästi kuivumiselle.

## HYÖNTEISSUOJAUS

- Käytä peittäviä vaatteita ja hyönteis-karkotteita.
- Tehokkaimmat karkotteet sisältävät dietyyli-toluamidia (=DEET), joita voi käyttää yli 2 kk ikäisille lapsille. Karkotetta ei tule levittää pienten lasten käsiin eikä suun tai silmien läheisyyteen.
- Aurinkosuoja-voidetta on hyvä levittää ennen hyönteiskarkotetta.
- Käytä tarvittaessa hyttysverkkoa ja hävitä hyttyset makuutiloista.

## YMPÄRISTÖ

- Suojaudu auringolta.
- Huomioi merivirtaukset rannalla.
- Suhtaudu varauksella kaikkiin eläimiin vesikauhun eli rabieksen vuoksi. Jos eläin puree, raapii, nuolee rikkinäistä ihoa tai limakalvoa, pese haava saippuavedellä ja desinfioi se. Hakeudu välittömästi lääkäriin.

# Pikkujätin muistilista matkailijoille

## ROKOTUKSET

- Varmista, että olet saanut kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotteet. Saat ne maksutta omasta neuvolastasi tai terveysasemalta. Kaikilla tulisi olla rokotteet jäykkäkouristusta, kurkkumätää ja poliota, sekä tuhkarokkoa, sikotautia ja vihuriokkoa vastaan.
- Yleisin suositeltava matkailijan rokote on hepatiitti A -rokote. Se annetaan usein yhdessä hepatiitti B -rokotteen kanssa.
- Kausi-influenssarokotetta suositellaan kaikille matkailijoille. Epidemian ajankohta vaihtelee eri puolilla maailmaa.
- Rokotetta puutiaisaivotulehdusta vastaan suositellaan riskialueilla luonnossa liikkuville.
- Varaathan rokotusaikasi ajoissa, jotta rokotussuojia ehtii muodostua ennen matkaa. Jotkut rokotteet vaativat useamman annoksen ennen suojan muodostumista.
- Malariaa vastaan ei ole rokotetta, mutta estolääkityksen tarve kannattaa selvittää lääkäriltä ennen matkaa.

## MATKAVAKUUTUS

- Tarkista, että kaikilla matkalle lähtijöillä on voimassa oleva matkavakuutus.
- Huomioi vakuutusehdot.

## MATKA-APTEEKKI

- Varaa englanninkielinen ohje matka-apteekkisi lääkkeistä sekä niiden vaikuttavista aineista ja annostuksista.
- Kuljeta lääkkeet alkuperäispakkauksissa käsimatkatavaroissa.
- Vinkkejä matka-apteekin sisältöön näet viereisellä sivulla.



# Matka-apteekki lapsille

<b>Allergiaan</b>	Antihistamiini, vaikeita allergiaoireita saaville adrenaliinikynä
<b>Hyönteisten pistoihin</b>	1 % kortisonivoide, antihistamiini
<b>Iho-ongelmiin</b>	Aurinkosuoja- ja kosteusvoide sekä mieto kortisonivoide (ei pahoin rikkoutuneelle tai merkivälle iholle)
<b>Nuhaan ja tukkoisuuteen</b>	Avaava nenäsuihke (erityisesti ennen lentoa)
<b>Pintanaarmuihin, haavoihin ja nyrjähdyksiin</b>	Haavanpuhdistusainetta ja -lappuja, laastareita, sidoksia, ihoteippiä sekä pinsetit ja sakset
<b>Ripuliin</b>	Äkilliseen ripuliin ripulijuomajauhetta nestetasapainon korjaamiseksi
<b>Ummetukseen</b>	Ummetuslääkettä (jos taipumusta ummetukseen)
<b>Särky- ja kuumelääke sekä kuumemittari</b>	Tropiikissa kuumelääkkeenä vain parasetamoli, särkylääkkeenä esim. ibuprofeeni tai parasetamoli
<b>Yleisen hygienian hoitoon</b>	Käsien desinfiointiainetta, kosteuspyyhkeitä

Lisätietoja matkalle tarvittavista rokotteista, estolääkityksistä ja matkalle valmistautumisesta saat THL:n ylläpitämästä Matkailijan terveysoppaasta (kohta "Maittainen luettelo").

Mikäli matkustat eksoottisempiin kohteisiin tai matkan kesto on yli kuukauden, suosittelemme käyntiä Aavan Matkailuklinikalla tai matkailuasioihin perehtyneellä lääkärillä.

# Kansallinen rokotusohjelma

<b>Ikä</b>	<b>Rokote</b>	<b>Tauti, jolta rokote suojaa</b>
2 kk	Rotavirus	Rotavirusripuli
3 kk	Pneumokokki-konjugaatti (PCV)	Aivokalvontulehdus, keuhkokuume, verenmyrkytys ja korvatulehdus
	Rotavirus	Rotavirusripuli
	Viitosrokote (DTaP-IPV-Hib)	Kurkkumätä, jäykkäkouristus, hinkuyskä, polio ja Hib-taudit, kuten aivokalvontulehdus, kurkunkannentulehdus ja verenmyrkytys
5 kk	Pneumokokki-konjugaatti (PCV)	Aivokalvontulehdus, keuhkokuume, verenmyrkytys ja korvatulehdus
	Rotavirus	Rotavirusripuli
	Viitosrokote (DTaP-IPV-Hib)	Kurkkumätä, jäykkäkouristus, hinkuyskä, polio ja Hib-taudit, kuten aivokalvontulehdus, kurkunkannentulehdus ja verenmyrkytys
12 kk	Pneumokokki-konjugaatti (PCV)	Aivokalvontulehdus, keuhkokuume, verenmyrkytys ja korvatulehdus
	Viitosrokote (DTaP-IPV-Hib)	Kurkkumätä, jäykkäkouristus, hinkuyskä, polio ja Hib-taudit, kuten aivokalvontulehdus, kurkunkannentulehdus ja verenmyrkytys
12–18 kk*	MPR	Tuhkarokko, sikotauti, vihurirokko
6 kk–6 v	Influenssa	Influenssa (vuosittain)
1,5–11 v	Vesirokko **	Vesirokko
4 v	DTaP-IPV	Kurkkumätä, jäykkäkouristus, hinkuyskä, polio
6 v	MPRV	Tuhkarokko, sikotauti, vihurirokko, vesirokko
6/12 v	Vesirokko ***	Vesirokko
11–12 v tytöt	HPV	Kohdunkaulan syöpä
14–15 v	dtap	Kurkkumätä, jäykkäkouristus, hinkuyskä

\* THL suosittelee, että MPR-rokotteen ensimmäinen annos annetaan 12 kk iässä.

\*\* Lapsille, jotka eivät ole sairastaneet vesirokkoa. \*\*\* Vesirokkorokote-sivuston ohjeiden mukaisesti



## **PikkuTsätissä saat yhteyden lastenlääkəriin nopeasti ja helposti – kotona ja matkoilla**

PikkuTsätti-verkkopalvelussa saat apua ja tukea kaikissa lapsesi terveydentilaan liittyvissä kysymyksissä. Tarvitset vain nettiyhteyden, tietokoneen tai mobiililaitteen. PikkuTsätin lääkärin kanssa voit keskustella kaikista lapsesi terveyteen liittyvistä asioista.