



# De ale epidemiologului: de la comportamente la evenimente

Prof. univ. dr. Codruta NEMET

Universitatea TRANSILVANIA Brasov

## Scopul calatoriilor: in tara sau /si strainatate

turistic

de afaceri

religios.....

---

### ► Surse de informare

#### Ministerul Afacerilor Externe:

- alerte de calatorie,
- atentionari de calatorie,
- conditii de calatorie,
- ghiduri de calatorie,
- campanii de informare ,
- sfaturi utile

#### Institutul National de Sanatate Publica prin:

#### Centrul National de Supraveghere si Control al Bolilor Transmisibile

- sfaturi pentru calatori

### RISC EPIDEMIOLOIC ?

#### ► Surse de informare: site-uri de calatorie

- Lonely Planet - <https://www.lonelyplanet.com>
- TripAdvisor - <https://www.tripadvisor.com>
- Rough Guides - <https://www.roughguides.com>
- National Geographic Traveler  
<https://www.nationalgeographic.com/travel>
- Fodor's Travel - <https://www.fodors.com>
- The Culture Trip - <https://theculturetrip.com>
- Government Travel Websites
- Travel Blogs

# RECOMANDARI GENERALE PENTRU CALATORII IN STRAINATATE

Se refera la cele pentru **sănătate și siguranță**,

- ▶ Se **aplică** în mare parte pe toate continentele
- ▶ **Deosebirea** consta in: **specificitățile și riscurile** particulare asociate cu fiecare regiune în parte referitoare la: vaccinuri și imunizări, igiena personală, mâncare și apă potabilă, evitarea contactului cu animale sălbatice și chiar domestice, protejarea față de insecte vectoare de boli transmisibile.
- ▶ **Verificarea tuturor documentele necesare calatoriei** înainte plecării
- ▶ **Asigurare de călătorie** care să acopere eventualele urgențe medicale, inclusiv repatrierea în caz de necesitate
- ▶ **Informații despre sistemul medical local și locațiile** celor mai apropiate spitale sau clinice medicale în zona în care te afli.
- ▶ **Respectarea regulilor de siguranță** din țara în care călătorești cu **evitarea** zonele cu risc sporit de conflicte sau crime.
- ▶ **Respectarea culturii locale**, a regulilor și obiceiurilor locale
- ▶ **Comunicarea:** învață câteva cuvinte de bază în limba locală sau poartă o aplicație de traducere pentru a putea comunica mai ușor.
- ▶ **Verificarea informațiilor de călătorie actualizate pentru țara în care intenționați a călători**, deoarece situația poate evolua.

## VACCINARE si IMUNIZARE

### ➤ VACCINAREA - Proces medical

- O persoană primește o doză de vaccin ce contine parti atenuate, supraatenuate sau inactivate ale unui anumit patogen (antigene) care vor declansa un raspuns imun in organism.
- Aceasta **procedura medicala** activează sistemul imunitar al persoanei și îi **ajută să dezvolte răspunsuri** imune specifice împotriva patogenului.
- Este o **procedura sigura si inteligenta** de a produce un raspuns imun in organism, fara a provoca boala.

### ➤ IMUNIZAREA – Rezultatul final al procesului de vaccinare

- O persoană este **considerată imunizată** atunci când **sistemul său imunitar dezvoltă răspunsuri imune puternice împotriva patogenului**, în urma vaccinării.
- Ceea ce înseamnă că, **dacă** persoana vine în **contact ulterior cu patogenul real**, sistemul său imunitar este **pregătit să lupte împotriva acestuia și să prevină boala**

## VACCINURI

- Inainte de a pleca, verifica cu medicul tau ce vaccinuri sunt recomandate sau obligatorii pentru tara in care vei calatori.
- Unele tari pot cere un **Certificat de vaccinare** sau un **Carnet International de Vaccinare**
- Vaccin impotriva febrei galbene
- Vaccin impotriva Hepatitei A si B
- Vaccin impotriva febrei tifoide
- Vaccin impotriva Encefalitei Japoneze: Vaccin impotriva tetanosului
- Vaccin impotriva difteriei
- Vaccin impotriva poliomielitei,
- Vaccin impotriva rujeolei
- Vaccin impotriva gripei , SARS Cov 2 etc
- Vaccin impotriva meningitei meningococice , etc
- **NOTA BENE** Pentru a fi real imunizat si protejat impotriva bolilor mai sus enumerate **vaccinarea completa** ? trebuie **realizata cu cel putin 14 -21 de zile inainte de inceperea calatoriei** .

## Igiena Personala

### ► Pastreaza o igiena buna.

- Foloseste sapun si apa curata pentru a-ti spala mainile in mod regulat inainte de masa sau dupa utilizarea WC -ului, cel puțin 20 de secunde.

- Utilizeaza un dezinfectant de maini pe baza de alcool atunci când nu aveți acces la apă și săpun

- Utilizeaza apa imbuteliate pentru spalarea pe fata si pe dinti

### Măsurile de protecție pentru imbracaminte includ:

- Haine adecvate care **acoperă** membrele

- Folosirea de **încălțăminte închisă**

- Purtați pantaloni și **cămăși** cu mâneci lungi, în special la amurg.

- **Dormiți numai în zone ecranate.**

- **Nu Va parfumumati !**

- **Nu stați in apropierea și nu înotați în râuri, pârauri sau lacuri cu apă dulce care conțin canalizare sau fecale de animale.**

- **Înotul în piscine cu clor este sigur de cele mai multe ori.**

## Alimente lichide

- ▶ **Apa**
- ▶ De asemenea, este recomandat să folosiți **apă îmbuteliată, sigilată sau fiartă pentru băut.**
- ▶ Bea **apă** din sticle sigilate comercial.
- ▶ Bea **băuturi** calde sau bauturi carbogazoase.
- ▶ Evita gheața.
- ▶ Folosește apă îmbuteliată când te speli pe dinți
- ▶ Evita sa bei apa din surse nepotabile, precum lacuri, rauri etc. Daca nu ai alta posibilitate, inainte de a o bea, fierbe acea apa timp de cel puțin 10 minute la 70 C.
- ▶ **Sub nicio formă nu trebuie consumată apă de la izvoare sau tasnitoare stradale**

### ▶ **Bauturi**

În țările cu condiții sanitare precare de viață atenție la consumul de **băuturi** precum cafeaua, ceaiul și apa **minerală**, în timp ce berea și vinul ar trebui să fie deschise în fața clientului

#### **Se recomanda:**

- **băuturi** la **conservă** sau nedeschise îmbuteliate (**apă**, suc, apă minerală carbogazoasă, băuturi răcoritoare)

- **băuturi** preparate cu **apă fiartă**, cum ar fi ceaiul și cafeaua

Nu utilizați gheață în **băuturi** decât dacă este făcută din **apă purificată**. Puteți purifica apa prin fierbere sau tratând-o cu anumite truse chimice sau filtre de **apă**.

## Alimente

- **Există un risc mare de infecție prin:**
  - consumul de alimente insuficient **gătite**, prelucrate termic
  - **alimente crude**
  - **pregatite eventual cu apa contaminata**

Mâncarea fierbinte și bine **gătită** este de obicei cea mai sigură.

Curata singur fructele si legumele.

**Curățați și spălați** bine fructele și legumele înainte de a le consuma.

Si evitați-le **dacă** nu sunteți sigur de sursa apei cu care au fost **spălate**

### ► **STAI DEPARTE DE URMARTOARELE ALIMENTE**

Mâncare **gătită** care a fost **lăsată** să se răcească cum ar fi de la **vânzătorii stradali**

Fructe care nu au fost **spălate** cu **apă curată** și apoi decojite

Legume crude

Salate de fructe de mare crude sau nepregatite termic suficient.

Produse lactate nepasteurizate, cum ar fi laptele sau brânza



## Contactul cu Animalele

- ▶ **Evitați contactul direct cu animale sălbatice** deoarece acestea pot transmite o serie de maladii.
- ▶ De exemplu: in anumite regiuni din lume, **rabia** poate fi o preocupare, evoluand sporadic, fiind si o **maladie netratabila**.
- ▶ Exista o serie de **propuneri ale agentilor de turism**: **poza cu tigul**, plimbare **pe camila** sau cu **elefantul** , innot cu **delfinii**, etc care predispun la **accidente** sau **incidente** cu efecte neprevazute asupra calatorilor
- ▶ **De ce ?**
- ▶ Pentru ca aceste **necuvântătoare** sunt scoase din mediul lor natural de viata , sunt dresate dur, deobicei sedate afectandu- li -se **integritatea corporală**, dar mai ales **cea emoțională**.
- ▶ In acest context **relatia cu ele este nesigura deci periculoasa**.
- ▶ O alta **propunere** ar fi un **safari** cand puteti vedea câte animale **sălbatice** vreti în condiții de siguranță, atât pentru animale, cât și pentru calatori, **in habitatul lor natural** .

## Contactul cu insectele

### Muste

**Îmbrăcămintea adecvată:** Poartă haine cu mâneci lungi și pantaloni lungi pentru a acoperi cât mai multă piele posibil. Muștele pot transmite boli și pot deveni iritante.

**Repelenți:** Folosește repelenți pentru insecte pe piele și pe haine.

**Caută** un repelent care să conțină ingrediente active precum DEET, picaridin sau IR3535.

**Mânca în spații închise** nu pe o terasă sau în aer liber, poți fi expus muștelor.

**Utilizează măști sau voaluri:** Se pot oferi în unele zone pentru a te proteja de muște în timp ce mănânci sau te relaxezi în aer liber.

### Capuse

**Îmbrăcămintea adecvată:** Poartă haine cu mâneci lungi și pantaloni lungi pentru a minimiza expunerea pielii.

**Verifică-te:** După fiecare ieșire în natură sau în zone unde căpușele pot fi prezente, verifică-ți atent întreaga suprafață a corpului pentru a detecta și îndepărta eventualele căpușe. Folosește o oglindă pentru a verifica zonele mai greu accesibile.

**Utilizează repelenți:** Aplică repelent pentru căpușe pe piele și haine, și urmează instrucțiunile de pe ambalaj.

## Contactul cu insectele

### ► Tântarii

**Repelenți anti-țânțari:** Utilizează repelenți anti-țânțari pe piele și haine, care conțin ingrediente precum DEET sau picaridin.

Alege un repelent potrivit pentru zona în care te afli și pentru speciile locale de țânțari.

**Imbrăcăminte potrivită:** Îmbracă haine cu mâneci lungi și pantaloni lungi, mai ales la căderea serii și dimineața, când țânțarii sunt mai activi.

**Plase de țânțari:** Dacă te cazezi în locuri unde țânțarii sunt o problemă, asigură-te că există plase de țânțari la ferestrele sau ușile locuinței tale pentru a împiedica accesul acestora.

**Ventilatoare și aer condiționat:** Dacă stai într-un loc cu acces limitat la aer liber, poți folosi un ventilator sau aer condiționat pentru a menține interiorul locuinței răcoros și pentru a ține țânțarii la distanță.



# Multumesc

Codruta NEMET

[codruta\\_nemet@yahoo.com](mailto:codruta_nemet@yahoo.com)