

# MATKALLE ROKOTUKSET

Tarkista oma jäykkäkouristusrokotus-suojasi ja matkakohteeseen vaadittavat tai suositeltavat rokotukset.

Rokotusohjelma on hyvä käynnistää 1-2 kk ennen matkaa.

Useat rokotukset (hepatiitti A ja B, Japanin aivokuume, keltakuume ym.) vaativat lääkärin reseptin. Ota hyvissä ajoin ennen suunniteltua matkaa yhteys matkailuneuvontaan.



Muista, että malarian estolääkitys jatkuu vielä matkalta palattuasi.

**lisätietoja matkailijan terveydestä:  
[www.thl.fi](http://www.thl.fi)**





# MATKALLE MATKA-APTEEKKIIN

- matkapahoinvointilääke
- särky- ja kuumelääke
- ripulilääke
- kortisonivoide palaneen ihon hoitoon
- antihistamiinitabletit (allergia, hyönteisenpistot, ihon palaminen)
- auringonsuojavoide (riittävä suoja-kerroin vähintään 15)
- desinfioiva käsihuuhte
- kondomeja





# MATKALLA HYTTYSET JA PUNKIT

Hyttiset voivat levittää muun muassa malarialiaa, keltakuumetta, Japanin aivokuumeita ja Denguen kuumeita.

Punkkien välityksellä voi saada puutiaisaivokuumeen tai borrelioosin.

Järkevällä pukeutumisella voi suojautua hyönteisten pistoilta (pitkähihainen paita, pitkät housut, vaaleat vaatteet).



Moniin hyönteisten levittämiin tauteihin on olemassa rokotesuoja.

Pidä iltaisin “punkkisyyntä”.

**lisätietoja punkeista: [www.punkki.net](http://www.punkki.net)**





# MATKALLA VÄLTÄ RIPULI

- pese kädet tai käytä käsidesiä aina ennen ruokailua ja wc:ssä käynnin jälkeen
- syö vain hyvin kypsennettyjä ruokia
- pulloitettu vesi on turvallisinta, pidä huoli nestetasapainostasi
- pese ja kuori hedelmät ja kasvikset
- älä nauti pakkaamatonta maitoa, kermaa tai jäätelöä
- juomiin lisätyt jääkuutiot lisäävät vatsataudin saamisen riskiä



**Muista ottaa matkavakuutus!**





# MATKALLA AURINKO

## Älä polta nahkaasi!

Muista suojavaoide ja sen oikea käyttö, sekä ihoa suojaava vaatetus. Vaatetus vastaa suojakerrointa 10. Vältä auringossa oleskelua kuumimpaan aikaan, kello 11-15.

Toistuva ihon palaminen lisää riskiä sairastua pahanlaatuiseseen melanoomaan.

## Tarkista UV-indeksi!

Suojaudu auringolta kun UV-indeksi ylittää arvon 3. Suomessa suurin arvo on 5-6, joka saavutetaan kesäkesällä etelärannikolla. Etelä-Euroopassa tyypilliset luvut ovat kesällä 8-10.

## Auringonpistos ja lämpöuupuminen

Juo riittävästi. Ota vesipullo retkelle mukaan. **Alkoholi ei ole janojuoma!**

Pidä lakki päässä.

Jos kuitenkin saat "auringonpistoksen", hakeudu varjoisaan, viileään paikkaan lepäämään. Huolehdi riittävästä nesteestä ja suolan saannista (esim. 1 tl suolaa/1 l vettä).

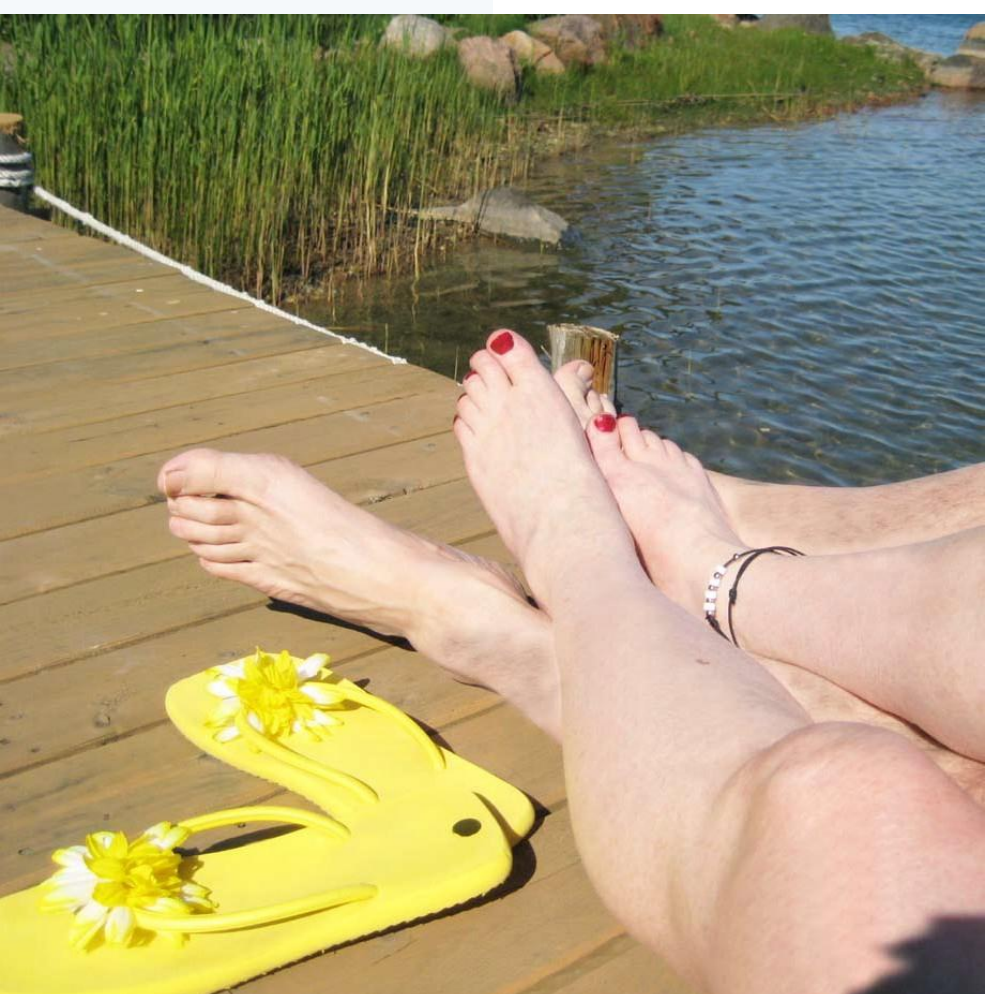




# MATKALLA TURVALLINEN LOMASEKSI



- kondomit matkassa mukana
- muista suojaus myös suuseksissä
- maksullinen seksi - muistathan kondomin
- koskaan ei voi tietää kuka seksitautia kantaa
- alkoholi ja seksi ei ole välttämättä onnistunut yhdistelmä



Muistathan, että HIV ja hepatiitit saattavat tarttua myös lävistyksen, tatuoinnin, käytettyjen injektio-neulojen ja ruiskujen välityksellä.

**lisätietoja: [www.seikkaileturvallisesti.fi](http://www.seikkaileturvallisesti.fi)**

