

DIN REJSE- VEJLEDNING

rejseapoteket
STYRKER SUNDHEDEN

apotek

Indhold

Rejsediarré _____	3
Hundegalskab _____	4
Vedrørende myg _____	5
Malaria _____	5
Zikavirus _____	6
Dengue-feber _____	6
Seksuelt og blodoverførte sygdomme _____	7
Nyttige links _____	8

På rejsen

Husk en rejseforsikring der dækker dig på rejsen, og hvis relevant søg om medicinsk forhåndsgodkendelse. Du kan hos SSI orientere dig om øvrige rejseråd på <https://rejse.ssi.dk/generelle-rejseraad>

Forfatter

Kasper Banke
Læge ved Medicals ApS

© 2024 Medicals ApS.

Rejsediarré

Forholdsregler

- ✓ Hold en god håndhygiejne: Hold hænderne rene og brug håndsprit ofte.
- ✓ Frugt og grøntsager som kan pilles eller skrælles er som udgangspunkt sikre at spise.
- ✓ Drik kun vand fra plomberet flaske.
- ✗ Undgå køkkener med tvivlsom hygiejne – herunder gadekøkkener.
- ✗ Undgå mad, der ikke er gennemstegt eller gennemkogt.
- ✗ Is og isklumper bør undgås.
- ✗ Fisk og skaldyr skal varmebehandles inden indtagelse.

Hvornår skal du søge læge?

- Hvis du har diarré i over 5 dage.
- Hvis du har blod i afføringen.
- Hvis du har feber (over 38,5 grader).
- Hvis du føler dig svimmel, får hjertebanken og/eller føler dig afkræftet.

Hundegalskab

Rabies (hundegalskab) kan smitte via spyt fra inficerede dyr gennem bid, krads eller slik på åbent sår. Ubehandlet er **Rabies 100% dødeligt**, derfor er det vigtigt at søge læge/behandling akut.

Forholdsregler

- ✗ Alle pelsdyr, men særligt hunde, katte, aber og flagermus er potentielle bærere af Rabies.
- ! Vær forsigtig hvis du cykler, løber eller besøger huler.

Hvornår skal du søge læge?

- Alle bid, krads eller slik på åbne sår/slimhinder fra et pelsdyr, skal straks vaskes med rent vand og sæbe i 15 minutter og efterfølgende sprittes af med håndsprit.
- Du skal søge læge inden for 24 timer og tage kontakt til din rejseforsikring med henblik på rådgivning og akut behandling, dette gælder også, hvis du er vaccineret hjemmefra. Husk at følge op på planen, når du kommer hjem.

Vedrørende myg

Flere sygdomme kan overføres via myg. De generelle forholdsregler er de samme.

Forholdsregler

- ✓ Brug midler/myggespray mod myg på huden ved udendørs ophold. Myggemidlerne Autan og DEET har begge en dokumenteret virkning. Brug midlerne iht. indlægsseddel.
- ✓ Beskyt kroppen med sokker, lange bukser og langærmet tøj.
- ✓ Sov under fintmasket myggenet, imprægneret med Permethrin.

Malaria

Malaria er potentielt en livstruende tilstand – hurtig behandling er essentiel. Malariamyggen er aktiv fra solnedgang til solopgang. Trods forebyggende behandling skal man være opmærksom på symptomer på malaria, og ved feber søge læge for at få stillet en korrekt diagnose. Således skal man søge læge ved enhver febertilstand på rejsen og op til flere måneder efter. Medbring derfor termometer, hvis du rejser til lande med risiko for malaria.

Feber er malaria indtil det modsatte er bevist.

Har du fået udstedt nødbehandling mod malaria kan denne benyttes efter diagnosen er stillet af en læge. Hvis man ikke kan komme til læge, skal rejseforsikringen kontaktes for vejledning.

Har du fået udskrevet forebyggende Malariamedicin, skal denne tages som vejledt. Vær opmærksom på, at man kan blive smittet med malaria, selvom man tager forebyggende medicin.

Zikavirus

Zikavirus kan overføres fra gravide til det ufødte barn og give misdannelser og fosterdød. Myggen er aktiv i dagtimerne.

Forholdsregler

- ! Gravide (eller hvis der aktuelt planlægges graviditet), bør udskyde ikke nødvendige rejser til lande med aktuelt udbrud af Zikavirus.
- ! Kvinder skal udsætte graviditet til 2 måneder efter hjemkomst.
- ! Mænd skal bruge beskyttelse i 3 måneder efter hjemkomst.
- ! Mænd med en gravid partner skal efter hjemkomst bruge beskyttelse i form af kondom resten af graviditeten.

Dengue-feber

Dengue-feber er en sygdom, der spredes gennem stik fra myg, som typisk stikker i dagtimerne, særligt om morgenen og sen eftermiddag/aften. Denguevirus påvirker blodkredsløbet og immunsystemet, og symptomerne kan spænde fra feber, hovedpine, svær træthed og ledsmerter til mere alvorlige tilfælde, hvor det kan udvikle sig til livstruende former med kraftige blødninger og organsvigt.

Forholdsregler

- ! Undgå steder med stillestående vand, som kan være ynglesteder for myg.
- ! Gravide og personer med kroniske sygdomme bør være særligt forsigtige i områder, hvor Dengue er udbredt.
- ! Søg lægehjælp ved feber eller andre symptomer efter ophold i risikoområder

Seksuelt- og blodoverførte sygdomme

Flere smitsomme sygdomme kan overføres seksuelt og via blod, herunder syfilis, hepatitis B, hepatitis C samt HIV

Forholdsregler

- ! HIV samt hepatitis B og C kan smitte via blod under fx hospitalsindlæggelse: Nålestik, operation og tandlægebehandling. Det frarådes at få lavet piercing og tatoveringer under rejser.
- ! Man bør generelt undgå usikker sex.

Nyttige links

Information rejsevaccinationer og sygdomme fra Apovac
www.rejseapoteket.dk

Vaccine anbefalinger fra Statens Serum Institut:
www.ssi.dk/vaccinationer/rejsevaccination

Engelsk vaccine anbefalinger:
www.travelhealthpro.org.uk

International Travel and Health (WHO) anbefalinger:
www.who.int

Center for Disease Control and Prevention (CDC) vaccine anbefalinger:
www.cdc.gov/travel

Udenrigsministeriets rejsevejledninger:
www.um.dk/rejse-og-ophold

Oversigt over medicin og vacciner:
<https://pro.medicin.dk>