



Preveniti bolile de vacanta

Tulburarile intestinale, febra, bolile respiratorii si dermatozele sunt cel mai des intalnite afectiuni ale celor care pleaca in vacanta. Raul de masina, accidentele si ranile sunt alte cateva probleme care va pot deranja in concediu. Potrivit specialistilor francezi, citati de " Le Figaro ", 64 la suta dintre persoanele care calatoresc in vacanta au probleme de sanatate. Astfel, daca intentionati sa plecati in strainatate, este bine sa mergeti mai inainte pe la medicul de familie, care va va recomanda o serie de vaccinuri, in functie de destinatia aleasa. De exemplu, daca vreti sa vizitati zona intertropicala endemica din Africa si America de Sud este obligatoriu sa va vacinati impotriva febrei galbene. Trebuie sa stiti ca o serie de tari nu permit accesul pe teritoriile lor persoanelor care nu au fost vaccinate impotriva acestei boli. Daca suferiti de o boala cronica este recomandat sa aveți la voi documentele care atesta starea de sanatate si denumirile internationale ale tratamentului pe care il urmati. In cazul in care intentionati sa mergeti in zone unde conditiile de igiena sunt precare este bine sa va vacinati impotriva hepatitei A sau rabiei. Pentru a va proteja de tantari nu uitati de hainele largi si de substantele care reduc expunerea la intepaturi. Daca alegeti sa stati in natura, inainte de a le folosi, este bine sa va verificati de fiecare data, hainele si sacii de dormit.