

Rejseråd

Det er altid en god ide at tjekke vaccinationsanbefalinger og de generelle forhold på rejsemålet inden afrejsen.

Vaccination og evt. forbyggende medicin:

Sørg for at bestille de påkrævede vaccinationer og eventuelt malariamedicin senest en måned før afrejse.

Hvis du skal rejse til et mere eksotisk rejsemål bør du påbegynde forberedelserne 2-3 måneder før afrejse.

Se landespecifikke vaccinationsforslag på www.ssi.dk under rejsevaccination.

Husk det blå EU sygesikringskort:

Det blå EU- sygesikringskort er et kort, der viser, at du har ret til behandling på samme vilkår som borgere i det land, du rejser i. Kortet skal bruges i EU-lande, Norge, Island, Liechtenstein og Schweiz.

Kortet bestilles i borgerservice.

Når du rejser til lande udover ovennævnte, kan du tegne en privat rejseforsikring.

Mad og drikke:

Forurenede drikkevarer, isterninger og grønsager der er skyllet med forurenede vand kan forårsage rejsediarre, hepatitis A og en række andre sygdomme.

-Sørg for kun at drikke vand fra flaske, hvis du ikke ved, om der er risiko ved at drikke vand fra hanen.

-Undgå alt ikke-gennemkogt eller gennemstegt mad

- Undgå frugt, bær og grønsager, du ikke selv har skyllet, pillet eller skrællet.

-Undgå isterninger

-Varm the, kaffe, øl og kulsyreholdige drikke på flaske anses for sikre.

Behandling af rejsediarre hos personer over 12 år: Tablet Imodium 2 mg , tag 2 tabletter så snart diarreen starter. Vent 1 time og tag 1 tablet Imodium efter hver tynd afføring indtil afføringen er normal. Højest 8 tabletter pr døgn.

Ved børn og voksne med feber og blodig diarre i mere end 1 døgn søg læge.

Insektstik:

Myggeforebyggelse anbefales til rejsende i lande med myggeoverførte sygdomme f.eks malaria, japansk hjernebetændelse, denque feber og gul feber.

Tøjdække er en væsentlig del af beskyttelsen

Myggebalsam (f.eks Autan) på ikke tøjdækkede hudpartier. Denne beskytter mod stik i 4-6 timer afhængigt af hvor meget du sveder.

Malariamyg stikker efter mørkets frembrud og i mørke rum.

Hvis man rejser i malariaområder anbefales at sove under imprægneret myggenet.

Hygiejne:

Smitsomme sygdomme overføres til via hænderne. Sørg for at vaske hænderne grundigt, især før du spiser og efter toiletbesøg. Medbring evt håndsprit.

Blodoverførte sygdomme:

I lande med dårlig hygiejne medfører overførsel af blod og legemsvæsker risiko for smitte med alvorlige smitsomme sygdomme f.eks HIV og Hepatitis B.

Vær især opmærksom på smitte i forbindelse med ubeskyttet sex, tatoveringer, akupunktur, piercing, tandbehandling, operationer, blodtransfusion samt via forurenede kanyler eller sprøjter.

Medicin :

Anvender du daglig medicin, er det vigtigt du medbringer denne i håndbagagen.

Euforiserende medicin f. eks stærkt smertestillende medicin og beroligende medicin kræver "pillepas" ved rejser til lande som er med i Schengen-aftalen. Pillepas udstedes af apoteket, bestilles via [Borger.dk](http://borger.dk) –medicin på rejsen eller [Apoteket.dk](http://apoteket.dk).

Man må kun medbringe den mængde euforiserende medicin, man skal bruge på rejsen, i sin håndbagage.