

Wektory takie jak komary, muchy piaskowe oraz kleszcze mogą przenosić choroby zakaźne zarówno w Regionie Europejskim WHO jak i na całym świecie. Wiele z tych wektorów to owady ssące krew i przenoszące choroby przez ukąszenia.

Unikaj ukąszeń komarów, much piaskowych i kleszczy.

Bądź przygotowany.



## JAK UNIKAĆ CHORÓB PRZENOSZONYCH PRZEZ WEKTORY

Podjęcie prostych działań, może ochronić Ciebie i Twoją rodzinę.

1. **Przed podróżą, zaszczep się przeciwko chorobom występującym w regionie, do którego planujesz podróż.** Są dostępne szczepionki przeciwko żółtej gorączce, japońskiemu zapaleniu mózgu, kleszczowemu zapaleniu mózgu.
2. **Jeśli to możliwe skonsultuj się ze swoim lekarzem 4 - 6 tygodni przed wyjazdem, który poradzi ci, w jaki sposób możesz ochronić siebie przed chorobami przenoszonymi przez wektory (na przykład, jakie leki przeciwmalaryczne powinieneś zażyć, jeżeli malaria występuje w regionie do którego planujesz podróż).**
3. **Ubijeraj się w jasne ubrania, koszule z długim rękawem oraz długie spodnie, z nogawkami wpuszczonymi w skarpetki lub buty, używaj środków odstrasżających na odsłoniętą skórę i ubrania w celu ochrony przed ukąszeniem przez komary, muchy piaskowe oraz kleszcze.** Temperatura, wilgotność powietrza oraz pora dnia wpływa na prawdopodobieństwo ukąszenia, więc zwróć uwagę, kiedy założyć dodatkowo chroniące ubrania czy użyć środka odstrasżające.
4. **Używaj siatek ochronnych w oknach, uniemożliwi to komarom przedostanie się do pomieszczenia, w którym przebywasz.**
5. **Śpij pod moskitierą, jeśli przebywasz w regionie gdzie występuje zagrożenie występowania malarii.**
6. **Oglądaj regularnie swoje ciało czy nie ma na nim kleszczy. Jeśli znajdziesz kleszcza, usuń go za pomocą pincety i zastosuj środek dezynfekujący.** Przebywając na terenach występowania kleszczy sprawdź dokładnie ubrania, bagaż i inne rzeczy zanim znajdziesz się w miejscu, w którym planujesz spać.
7. **Unikaj kontaktu z krwią, wydzielinami, organami i innymi płynami ustrojowymi zakażonych osób i zwierząt.**
8. **Upewnij się, że przestrzegasz zasad higieny żywności i unikasz niepasteryzowanych produktów mlecznych przebywając w obszarach, w których występuje kleszczowe zapalenie mózgu.**
9. **Jeśli zostałeś ukąszony i byłeś leczony zagranicą, pamiętaj aby kontynuować leczenie po powrocie do domu.**
10. **Jeśli zachorujesz po powrocie, poinformuj swojego lekarza w jakim regionie przebywałeś, gdyż istnieje prawdopodobieństwo, że przywiozłeś chorobę ze sobą.**



Więcej informacji na temat zdrowia i podróżowania na stronie: <http://www.euro.who.int/whd2014>  
oraz na temat chorób przenoszonych przez wektory: <http://www.euro.who.int/whd2014>

Wektory takie jak komary, muchy piaskowe oraz kleszcze mogą przenosić choroby zakaźne zarówno w Regionie Europejskim WHO jak i na całym świecie. Wiele z tych wektorów to owady ssące krew i przenoszące choroby przez ukąszenia.

**Unikaj ukąszeń komarów, much piaskowych i kleszczy.**

**Bądź przygotowany.**



## JAK UNIKAĆ CHORÓB PRZENOSZONYCH PRZEZ WEKTORY

Podjmij proste działania, które ochronią Ciebie i Twoją rodzinę.

1. Upewnij się, że twoje szczepienia na choroby występujące w regionie twojego zamieszkania czy miejsca pracy są aktualne.
2. Ubieraj jasne ubrania, koszule z długim rękawem oraz długie spodnie z nogawkami najlepiej wpuszczonymi w skarpetki lub buty, używaj środków odstraszcających na odsłonięta skórę i ubrania w celu ochrony przed ukąszeniem przez komary, muchy piaskowe oraz kleszcze.
3. Zamontuj siatki ochronne w oknach w twoim domu lub miejscu pracy, co uniemożliwi komarom przedostanie się do pomieszczeń.
4. Śpij pod moskitierą, jeśli przebywasz w regionie gdzie występuje zagrożenie występowania malarii.
5. Korzystaj z metody spryskiwania wewnątrz pomieszczeń budynków, na ścianach, okapach i sufitach długodziałającymi środkami owadobójczymi, by zminimalizować ryzyko ukąszenia. Rekomendowana przez WHO lista środków owadobójczych przeciwko malarii, do stosowania wewnątrz pomieszczeń znajdują się na stronie:  
([http://www.who.int/whopes/insecticides\\_iRs\\_Malaria\\_25\\_Oct\\_2013.pdf](http://www.who.int/whopes/insecticides_iRs_Malaria_25_Oct_2013.pdf)).
6. Pozbądź się zbiorników stojącej wody (np. kontenerów, doniczek i zużytych opon) w obszarach, w których rozmnażają się komary.
7. Oglądaj regularnie swoje ciało czy nie ma na nim kleszczy. Jeśli znajdziesz kleszcza, usuń go za pomocą pincety i zastosuj środek dezynfekujący. Przebywając na terenach występowania kleszczy sprawdź dokładnie ubrania, bagaż i inne rzeczy zanim znajdziesz się w miejscu zamieszkania.
8. Unikaj kontaktu z krwią, wydzielinami, organami i innymi płynami ustrojowymi zakażonych osób i zwierząt.
9. Upewnij się, że przestrzegasz zasad higieny żywności i unikasz niepasteryzowanych produktów mlecznych przebywając w obszarach, w których występuje kleszczowe zapalenie mózgu

Więcej informacji: <https://www.euro.who.int/whd2014>

