



ZDROWIE W PODRÓŻY TURYSTYCZNEJ

Autor: **Krystyna Barbara Sawicka**
 Wydawca: **Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku**
 Miejsce i rok wydania: **Gdańsk, 2013**
 Ilość stron: **105**
 ISBN: **978-83-89081-40-7; 978-83-7531-221-8**

„Ochrona zdrowia i życia ludzkiego jest podstawowym warunkiem uprawiania turystyki. W obecnej sytuacji, w której turysta w krótkim czasie może przenieść się w najodleglejsze zakątki kuli ziemskiej, możliwe jest pojawienie się różnorodnych zagrożeń zdrowotnych.

Podróżowanie po krajach o odmiennych warunkach geograficznych, kulturowych, społeczno-gospodarczych (czemu sprzyja postępujący proces globalizacji) oraz zróżnicowanych standardach sanitarno-higienicznych, może wiązać się z potencjalnym zagrożeniem dla zdrowia.

Aby ograniczyć ryzyko zachorowania w czasie podróży lub po powrocie do kraju, konieczna jest znajomość i przestrzeganie podstawowych zaleceń dotyczących np. aklimatyzacji do zmienionych warunków środowiskowych, sposobów korzystania z bezpiecznej wody i żywności, wykonania przed podróżą wskazanych szczepień ochronnych, zabezpieczenia przed malarią.

Zagrożenia zdrowotne dotyczące uprawiania turystyki są wielostronne, ponieważ jest się nie tylko narażonym na nabycie infekcji typowej dla danego regionu, ale istnieje również niebezpieczeństwo wypadku w czasie podróży, zwiedzania, uprawiania na miejscu ryzykownych przedsięwzięć jak nurkowania, latania lotnią, canyoningu itp., zwłaszcza gdy dotyczy to ludzi niewytrenowanych lub chorych przewlekle.

Liczba osób czasowo zmieniających miejsce pobytu zwiększyła się z 25 milionów w roku 1950 do ponad miliarda w 2012 roku, co świadczy o dynamicznym rozwoju turystyki. Ryzyko, na jakie narażone są osoby podróżujące, zależy od kierunku podróży, jej warunków oraz długości pobytu. Pobyt w pewnych strefach, zwłaszcza w strefie tropikalnej czy subtropikalnej, wymaga większej wiedzy i lepszego przygotowania się do wyjazdu, aby zminimalizować zagrożenia zdrowotne.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia 40% turystów odwiedzających kraje leżące w strefie tropikalnej ma problemy zdrowotne, 7% musi się zwrócić o pomoc lekarską, u 0,35% konieczne jest leczenie szpitalne, 1 turysta na 100 000 podróżujących do tych krajów umiera.

W ostatnich latach, zwłaszcza po wydarzeniach 11.09.2001 r., wzrosło również zagrożenie związane z zamachami terrorystycznymi. Świadomość tych zagrożeń oraz umiejętność odpowiedniego zachowania i reagowania w nagłych wypadkach są niezbędne zwłaszcza dla ludzi, którzy zawodowo zajmują się turystyką.

Niniejsze kompendium ma stanowić pomoc dydaktyczną dla studentów turystyki specjalizujących się w zakresie rekreacji, hotelarstwa, gastronomii i organizacji biur podróży; może być również poradnikiem dla pilotów wycieczek oraz osób wybierających się w podróż turystyczną.”

Ze Wstępu

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
Rozdział 1. PRZYGOTOWANIA DO PODRÓŻY	11
1.1. Zdolność do podróży - ocena stanu zdrowia	11
1.1.1. Ludzie starsi, przewlekle chorzy, niepełnosprawni	12
1.1.2. Kobiety w ciąży	13
1.1.3. Małe dzieci	13
1.2. Szczepienia ochronne	14
1.3. Profilaktyka przeciwmalaryczna	16
1.4. Wyposażenie apteczki podróży	17
1.5. Ubezpieczenia zdrowotne	18
1.6. Zebranie informacji o miejscu pobytu	19
Rozdział 2. BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE PODRÓŻY	20
2.1. Podróż samochodem osobowym	20
2.2. Podróż samolotem	21
2.3. Podróż statkiem	23
2.4. Inne środki transportu	24

Rozdział 3. ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W MIEJSCU POBYTU	25
3.1. Aklimatyzacja	25
3.1.1. Słońce, upał, nadmierna wilgotność powietrza	28
3.1.2. Niskie temperatury	31
3.1.3. Wysokość	32
3.2. Warunki higieniczne	34
3.2.1. Woda pitna, żywność i napoje	34
3.2.2. Alkohol i narkotyki	35
3.2.3. Higiena osobista	35
3.2.4. Kontakty seksualne	36
3.3. Uprawianie sportu	36
3.3.1. Pływanie i nurkowanie	36
3.3.2. Wycieczki rowerowe i wędrówki górskie	39
3.3.3. Sporty zimowe	40
3.4. Zachowanie w sytuacjach szczególnych	40
3.4.1. Napad	40
3.4.2. Pożar	41
3.4.3. Wypadek samochodowy	41
3.4.4. Burza	42
3.5. Zagrożenia związane ze zwierzętami i roślinami	42
3.5.1. Ochrona przed insektami	42
3.5.2. Zwierzęta lądowe	44
3.5.3. Zwierzęta wodne	45
3.5.4. Rośliny trujące	46
3.6. Postępowanie w przypadku zachorowania turysty	46
Rozdział 4. NAGŁE ZACHOROWANIA I WYPADKI	48
4.1. Zasady udzielania pierwszej pomocy	48
4.1.1. Rozpoznanie stanu zagrożenia życia	49
4.1.2. Wezwanie służb ratowniczych	50
4.1.3. Zachowanie na miejscu wypadku	51
4.1.4. Ewakuacja osób z obszaru zagrożenia	51
4.1.5. Postępowanie przy utracie przytomności	52
4.1.6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	54
4.2. Stany nagłe	56
4.2.1. Wstrząs	56
4.2.2. Krwotok i krwawienia	58
4.2.3. Ciało obce w drogach oddechowych, duszność	59
4.2.4. Drgawki	62
4.2.5. Zawał mięśnia sercowego	63
4.2.6. Udar mózgu	63
4.2.7. Udar cieplny	63
4.2.8. Stany nagłe w przebiegu cukrzycy	64
4.3. Wypadki	64
4.3.1. Obrażenia głowy	65
4.3.2. Złamania, zwichnięcia i skręcenia	65
4.3.3. Rany i skaleczenia	66
4.3.4. Oparzenia i odmrożenia	67
4.3.5. Ukąszenia i użądlenia	68
4.3.6. Zatrucia	70
4.3.7. Wypadki związane z nurkowaniem	72
4.3.8. Ciało obce w oku, uchu, nosie	73
4.4. Objawy chorobowe i sytuacje szczególne	74
4.4.1. Ból	74
4.4.2. Gorączka	77
4.4.3. Wymioty	78
4.4.4. Biegunka	78
4.4.5. Zaparcia	79
4.4.6. Dolegliwości oczu	79
4.4.6. Poród	80
Rozdział 5. NIEKTÓRE CHOROBY ZWIĄZANE Z RUCHEM TURYSTYCZNYM	82
5.1. Choroba lokomocyjna	82
5.2. Choroba wysokościowa	82
5.3. Hipotermia	83
5.4. Uszkodzenia spowodowane upałem i słońcem	84
5.5. Choroby nabywane drogą pokarmową	85
5.5.1. Biegunki podróżnych	85
5.5.2. Zatrucia pokarmowe	86
5.5.3. Salmonellozy	87
5.5.4. Dur brzuszny	87

5.5.5. Cholera	88
5.5.6. Wirusowe zapalenie wątroby typu A	88
5.5.7. Czerwonka amebowa	89
5.6. Choroby przenoszone przez insekty	89
5.6.1. Malaria (zimnica)	89
5.6.2. Żółta gorączka	91
5.6.3. Kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowych (FSME)	91
5.6.4. Borelioza	92
5.6.5. Gorączka Denga	93
5.6.6. Leiszmanioza	93
5.6.7. Filarioza	94
5.7. Choroby nabywane przez bezpośredni kontakt	94
5.7.1. Błonica (dyfteryt)	94
5.7.2. Krztusiec (koklusz)	95
5.7.3. Tężec	95
5.7.4. Wścieklizna	95
5.7.5. Gruźlica	96
5.7.6. Meningokowe zapalenie opon mózgowych	96
5.7.7. Gorączka Ebola	97
5.7.8. Bilharcjoza	97
5.7.9. Grypa	97
5.8. Choroby przenoszone drogą płciową	98
5.8.1. AIDS	98
5.8.2. Kiła (Syfilis, Lues)	99
5.8.3. Rzeżączka	100
5.8.4. Wirusowe zapalenie wątroby typu B i C	100
Rozdział 6. PO POWROCIE Z PODRÓŻY TURYSTYCZNEJ	102
BIBLIOGRAFIA	103
SPIS RYCIN	105