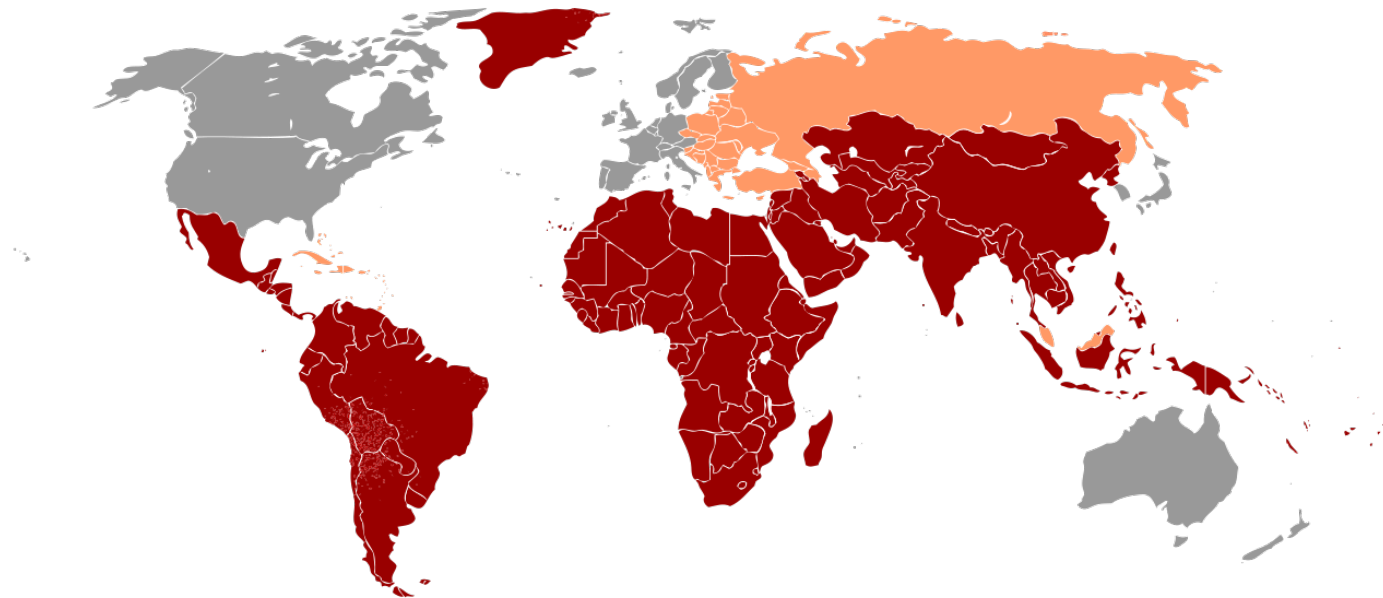


# Matkailijan terveys

## 1. Valmistautuminen

- Ota matkavakuutus
- Selvitä tarvittavat rokotukset. Perusrokotukset:
  - jäykkäkouristus/kurkkumätä (oltava aina voimassa)
  - hepatiitti-A ("länsimaiden" ulkopuolella )



	<b>Hepatiitti A</b>	<b>Hepatiitti B</b>	<b>Hepatiitti C</b>
<b>Aiheuttaja ja itämisaika</b>	hepatiitti A-virus n. 1 kk.	hepatiitti B-virus n. 2-3 kk	hepatiitti C-virus n. 2-3 kk
<b>Yleisimmät tartuntatavat</b>	Viruksen saastuttaman ruuan ja juoman välityksellä. Käsien kautta.	Seksikontakti, huumeneula, äidistä lapseen synnytyksessä.	Pääasiassa veren välityksellä (huumeneulat).
<b>Oireet</b>	Pahoinvointi, ripuli, kuume. Myöhemmin ihon ja silmien keltaisuus (maksatulehdus). Pikkulapsilla tauti on usein oireeton tai vähäoireinen.	Pahoinvointi, ripuli, kuume, nivelsäryt, keltaisuus. Osa sairastuneista on oireettomia (mutta tartuttavat silti tautia eteenpäin).	Monet ovat oireettomia, iho kellastuu vain joillakin.

**A**

**B**

**C**

<b>Hoito ja paraneminen</b>	Lepo, paranee itsestään (voi viedä viikkoja). Sairastaminen antaa immuniteetin eli vastustuskyvyn tautia vastaan.	Lepo, suurin osa paranee itsestään. Osalla tauti kuitenkin jää elimistöön (kroonistuu) ja voi johtaa myöhemmin maksakirroosiin tai -syöpään. Sairastaminen antaa immuniteetin.	Osa paranee, mutta useimmiten (80%) tauti jää elimistöön ja voi myöhemmin johtaa maksakirroosiin tai -syöpään. Sairastaminen ei anna immuniteettia.
<b>Rokote</b>	On. Otetaan kahdessa erässä. (2 x 50 e)	On. Saatavilla on myös yhdistelmärokote hepatiitti A:ta ja B:tä vastaan (3 x 45 e)	Ei ole.
<b>Uusia tapauksia Suomessa/v</b>	v. 2017: 22 v.2019: 17	v. 2017: 5 (+ 186 kroonista) v.2019: 5	v. 2017: 814 v.2019: 1087

## 2. Matkalla

- Liikuttele pitkällä matkalla jalkojasi veritulpan estämiseksi

## 3. Perillä

- Ripulin ehkäisemiseksi pese kädet, vältä vesijohtovettä ja kypsentämättömiä ruokia