

# *Subsaharská Afrika*

## *Zdravotní rizika při cestování a jejich prevence*

*Tento text slouží jako orientační přehled nejvýznamnějších zdravotních rizik a možností jejich prevence při cestách do dané oblasti. V souvislosti s plánovaným pobytem v některém ze států uvedené oblasti doporučuji všem, aby se informovali před cestou i o aktuálních bezpečnostních rizicích a prohlédli si doporučení pro cestovatele na stránkách [www.mzvcr.cz](http://www.mzvcr.cz).*

### ***Povinná očkování:***

**Žlutá zimnice** – téměř všechny státy v oblasti subsaharské Afriky vyžadují certifikát o očkování proti žluté zimnici ode všech cestovatelů, jen několik zemí uplatňuje tento požadavek pouze u osob přijíždějících z výchozí nebo tranzitní země s výskytem žluté zimnice.

**Přenosná dětská obrna** (poliomyelitis) je v současné době ve světě téměř vymýcena, zůstává stále několik zemí, kde výskyt stále je a dokonce od cestovatelů se vyžaduje čerstvé očkování proti této infekci.

### ***Naléhavě doporučovaná očkování:***

**Virová hepatitida A** – infekční zánět jater; přenáší se vodou, potravinami a při snížené hygieně. Lze očkovat buď samostatnou očkovací látkou, nebo kombinovanou vakcínou s hepatitidou B.

**Virová hepatitida B** - infekční zánět jater; přenáší se krví a tělními tekutinami. Kromě sexuálního přenosu může k nákaze dojít při jakémkoliv zdravotnickém zákroku (vč. např. ošetření zubů), při poskytování první pomoci, tetování, akupunktury, manikúře, pedikúře, masáží atd. Na rozdíl od hepatitidy A často zanechává trvalé následky. Lze očkovat buď samostatnou očkovací látkou, nebo kombinovanou vakcínou s hepatitidou A. Osoby od roku narození 1989/90 mají zpravidla tuto vakcinaci zahrnutou v pravidelném očkování v dětství.

**Břišní tyfus** – těžké horečnaté onemocnění, které může být provázeno život ohrožujícími komplikacemi nebo i po vyléčení vést k dlouhodobému bacilonosičství. Přenáší se vodou, potravinami a při snížené hygieně. Riziko v uvedené oblasti je vysoké a očkování pro osobní ochranu nutné.

**Platné očkování proti tetanu** – život ohrožující onemocnění; k nákaze dochází nejčastěji při znečištění otevřeného poranění, ale např. i při operačních zákrocích. Bakterie tetanu je všudypřítomná v životním prostředí kdekoli na světě. Vakcinace je v ČR součástí pravidelného očkování dětí i dospělých; před cestou je však třeba ověřit její platnost.

### ***Dále je vhodné zvážit očkování:***

**Meningokoková meningitida A+C+Y+W135** – vysoce závažné bakteriální onemocnění přenášené vzdušnou cestou a napadající centrální nervovou soustavu. Vyznačuje se velmi rychlým a dramatickým průběhem, na cestách bývá obtížné zajistit včas účinnou léčbu. O očkování by měli uvažovat zejména mladí cestovatelé, návštěvníci sportovních, kulturních a společenských akcí, osoby při studijních pobytech, ubytování v hostelech... Navíc část zemí leží v tzv. „meningokokovém pásu“, v oblasti počínající jižní částí Sahary přes celý kontinent a končící na jižní polokouli, charakterizované vysokým rizikem tohoto onemocnění.

**Vzteklina** – přenáší se pokousáním (případně i jen poškrábáním nebo kontaktem se slinami) nakaženým zvířetem, eventuelně i člověkem. Přenašečem může být jakýkoliv savec. Lze očkovat preventivně i následně; u následného očkování je však nezbytné začít včas, nejlépe do 24 hodin od rizikového kontaktu. Vzteklna se jinak nedá léčit a je 100% smrtelná. O očkování je vhodné uvažovat zejména při neorganizovaných cestách po přírodě a venkovských oblastech, kde může být problém s dostupností zdravotní péče a včasným opatřením kvalitní vakcíny.

**Cholera** – těžké průjemové onemocnění, přenáší se hlavně vodou, případně kontaminovanými potravinami a při snížené hygieně. O očkování je vhodné uvažovat zejména při neorganizovaných cestách po venkovských oblastech, kde může být problém se zásobováním pitnou vodou. Dále dle aktuální epidemiologické situace v jednotlivých zemích. Vakcína současně chrání proti některým typům průjmu cestovatelů.

# Subsaharská Afrika

## Zdravotní rizika při cestování a jejich prevence

Tento text slouží jako orientační přehled nejvýznamnějších zdravotních rizik a možností jejich prevence při cestách do dané oblasti. V souvislosti s plánovaným pobytem v některém ze států uvedené oblasti doporučuji všem, aby se informovali před cestou i o aktuálních **bezpečnostních rizicích** a prohlédli si doporučení pro cestovatele na stránkách [www.mzvcr.cz](http://www.mzvcr.cz).

### **Povinná očkování:**

**Žlutá zimnice** – téměř všechny státy v oblasti subsaharské Afriky vyžadují certifikát o očkování proti žluté zimnici ode všech cestovatelů, jen několik zemí uplatňuje tento požadavek pouze u osob přijíždějících z výchozí nebo tranzitní země s výskytem žluté zimnice.

**Přenosná dětská obrna** (poliomyelitis) je v současné době ve světě téměř vymýcena, zůstává stále několik zemí, kde výskyt stále je a dokonce od cestovatelů se vyžaduje čerstvé očkování proti této infekci.

### **Naléhavě doporučovaná očkování:**

**Virová hepatitida A** – infekční zánět jater; přenáší se vodou, potravinami a při snížené hygieně. Lze očkovat buď samostatnou očkovačím látkou, nebo kombinovanou vakcínou s hepatitidou B.

**Virová hepatitida B** - infekční zánět jater; přenáší se krví a tělními tekutinami. Kromě sexuálního přenosu může k nákaze dojít při jakémkoliv zdravotnickém zákroku (vč. např. ošetření zubů), při poskytování první pomoci, tetování, akupunktury, manikúry, pedikúry, masáží atd. Na rozdíl od hepatitidy A často zanechává trvalé následky. Lze očkovat buď samostatnou očkovačím látkou, nebo kombinovanou vakcínou s hepatitidou A. Osoby od roku narození 1989/90 mají zpravidla tuto vakcinaci zahrnutou v pravidelném očkování v dětství.

**Břišní tyfus** – těžké horečnaté onemocnění, které může být provázeno život ohrožujícími komplikacemi nebo i po vyléčení vést k dlouhodobému bacilonosičství. Přenáší se vodou, potravinami a při snížené hygieně. Riziko v uvedené oblasti je vysoké a očkování pro osobní ochranu nutné.

**Platné očkování proti tetanu** – život ohrožující onemocnění; k nákaze dochází nejčastěji při znečištění otevřeného poranění, ale např. i při operačních zákrocích. Bakterie tetanu je všudypřítomná v životním prostředí kdekoli na světě. Vakcinace je v ČR součástí pravidelného očkování dětí i dospělých; před cestou je však třeba ověřit její platnost.

### **Dále je vhodné zvážit očkování:**

**Meningokoková meningitida A+C+Y+W135** – vysoce závažné bakteriální onemocnění přenášené vzdušnou cestou a napadající centrální nervovou soustavu. Vyznačuje se velmi rychlým a dramatickým průběhem, na cestách bývá obtížné zajistit včas účinnou léčbu. O očkování by měli uvažovat zejména mladí cestovatelé, návštěvníci sportovních, kulturních a společenských akcí, osoby při studijních pobytech, ubytování v hostelech... Navíc část zemí leží v tzv. „meningokokovém pásu“, v oblasti počínající jižní částí Sahary přes celý kontinent a končící na jižní polokouli, charakterizované vysokým rizikem tohoto onemocnění.

**Vzteklina** – přenáší se pokousáním (případně i jen poškrábáním nebo kontaktem se slinami) nakaženým zvířetem, eventuelně i člověkem. Přenašečem může být jakýkoliv savec. Lze očkovat preventivně i následně; u následného očkování je však nezbytné začít včas, nejlépe do 24 hodin od rizikového kontaktu. Vzteklna se jinak nedá léčit a je 100% smrtelná. O očkování je vhodné uvažovat zejména při neorganizovaných cestách po přírodě a venkovských oblastech, kde může být problém s dostupností zdravotní péče a včasným opatřením kvalitní vakcíny.

**Cholera** – těžké průjmové onemocnění, přenáší se hlavně vodou, případně kontaminovanými potravinami a při snížené hygieně. O očkování je vhodné uvažovat zejména při neorganizovaných cestách po venkovských oblastech, kde může být problém se zásobováním pitnou vodou. Dále dle aktuální epidemiologické situace v jednotlivých zemích. Vakcína současně chrání proti některým typům průjmů cestovatelů.

**Spalničky + příušnice + zarděnky** – virová onemocnění, proti kterým se sice v ČR očkuje v dětství, ale tato ochrana nemusí vydržet do dospělosti. O přeočkování je vhodné uvažovat zejména při dlouhodobějších studijních či pracovních pobytech. Dále dle aktuální epidemiologické situace v jednotlivých zemích.

### ***Další infekční rizika***

**Malárie** – parazitární horečnaté onemocnění přenášené komáry. Skutečné riziko existuje ve většině zemí této oblasti a toto riziko je převážně celoroční, sezónní výskyt charakterizuje jih kontinentu. Zde nestačí k ochraně před onemocněním jen používání repelentů a mechanických bariér, ale je nutná antimalarická profylaxe – preventivní užívání antimalarik. Je dobré znát trasu své cesty a místa pobytu, podle nich a délky cesty se dá doporučit nejvhodnější způsob ochrany před malárií.

**Další onemocnění přenášená členovci** – mimo již zmiňované žluté zimnice také další onemocnění, proti kterým bohužel neexistuje očkování: zejména horečka dengue, západonilská horečka (West Nile), krymsko-konžská horečka a jiné. Základem prevence je i zde ochrana před komáry – kombinace repelentů (viz dále) a mechanických bariér (moskytiéry, vhodné oblečení).

**Průjmová onemocnění** – celá oblast Afriky patří v tomto ohledu k nejrizikovějším na světě. Základem prevence je důsledné dodržování osobní hygieny a věnovat pozornost výběru potravin a nápojů (viz dále). Pozitivní efekt v prevenci může mít také užívání probiotik, případně očkování proti choleře (vakcína současně chrání proti některým typům průjmů cestovatelů).

**Pohlavně přenosné nemoci** – pozor na sexuální turistiku, riziko infekce HIV, syfilis, kapavky a dalších onemocnění je při nechráněném sexu mimořádně vysoké. Nezapomínat na skutečnost, že většina zemí uvedeného regionu patří mezi země s nejvyšším výskytem infekce HIV na světě.

**Ebola, Lassa** – uvedené mimořádně nebezpečné hemoragické horečky s vysokou smrtností se vyskytují výhradně v zemích Guinejského zálivu a nejsou až tak vzácné, jak by se mohlo zdát na první pohled. Nesmírně důležité pro individuální ochranu je ověření aktuální epidemiologické situace před cestou a důsledné respektování všech doporučení nejen očkujícího lékaře, ale také našich i místních úřadů.

### ***Čemu dále věnovat pozornost***

**Strava** – potraviny by měly být dobře tepelně upraveny. Syrové ovoce a zeleninu vybírat jen takové, které si může cestovatel sám umýt a oloupat; vyhýbat se hotovým salátům. Pozor na cukrářské výrobky (např. zmrzlinu), které často obsahují tepelně neupravená vejce a mléčné produkty.

Kuchyně Afriky je lákavá a v jednotlivých částech se značně liší. Často se využívá ostré koření, které může působit dráždivě. Exotické ovoce, mořské plody, ořechy apod. mohou být rizikové pro alergiky. Velkým nebezpečím je také konzumace většího objemu jídla.

**Nápoje** – nápoje je vhodné kupovat balené, v originálním nepoškozeném obalu a přednostně sycené (obsah CO<sub>2</sub> brání množení bakterií a také je obtížnější tyto nápoje padělat). Není-li taková možnost, lze využít desinfekce chemické (desinfekční tablety nebo lépe kapky) nebo fyzikální (filtry, UV sterilizátory, případně i var, který by však měl trvat alespoň 20 minut). Balenou či desinfikovanou vodu je třeba využívat i na čištění zubů nebo omývání ovoce a zeleniny – voda z kohoutku nemusí být ani v hotelích nezávadná. Přitom je nesmírně důležité denně vypít dostatečné množství nezávadných tekutin.

**Repelenty** – jsou základem ochrany před komáry a dalšími členovci a před nemocemi, které přenáší. Vždy je vhodné kombinovat repelent na oblečení s obsahem permetrinu a repelent na tělo s obsahem DEET nebo icaridinu (v koncentraci 25 – 50% - vyšší obsah je pro běžné použití zbytečný a takové přípravky mohou dráždit pokožku nebo narušovat umělé tkaniny).

Není pravda, že místní repelenty fungují lépe než evropské – naopak, často mají nevhodné složení a kvalita jejich výroby a skladování nemusí být na dostatečné úrovni.

**Nebezpeční živočichové** – kromě rizika přenosu nemocí (vzteklina u savců, malárie a řada dalších onemocnění u komárů a jiných členovců) mohou být pro cestovatele nebezpečná zvířata a šelmy (velká pětka: slon, lev, levhart, buvol a nosorožec event. hroch), dále jedovatí živočichové jako hadi, pavouci, štíři a vodní tvorové (krokodýl, rejnok, vodní hadi, medúzy apod.).

**Parazité** – kromě přenosu hmyzem a vodou a potravinami je velmi rizikové zejména koupání i brodění, rybaření ve sladké vodě, a to i pokud je opticky zcela čistá.

**Spalničky + příušnice + zarděnky** – virová onemocnění, proti kterým se sice v ČR očkuje v dětství, ale tato ochrana nemusí vydržet do dospělosti. O přeočkování je vhodné uvažovat zejména při dlouhodobějších studijních či pracovních pobytech. Dále dle aktuální epidemiologické situace v jednotlivých zemích.

### ***Další infekční rizika***

**Malárie** – parazitární horečnaté onemocnění přenášené komáry. Skutečné riziko existuje ve většině zemí této oblasti a toto riziko je převážně celoroční, sezónní výskyt charakterizuje jih kontinentu. Zde nestačí k ochraně před onemocněním jen používání repelentů a mechanických bariér, ale je nutná antimalarická profylaxe – preventivní užívání antimalarik. Je dobré znát trasu své cesty a místa pobytu, podle nich a délky cesty se dá doporučit nejvhodnější způsob ochrany před malárií.

**Další onemocnění přenášená členovci** – mimo již zmiňované žluté zimnice také další onemocnění, proti kterým bohužel neexistuje očkování: zejména horečka dengue, západonilská horečka (West Nile), krymsko-konžská horečka a jiné. Základem prevence je i zde ochrana před komáry – kombinace repelentů (viz dále) a mechanických bariér (moskytiéry, vhodné oblečení).

**Průjmová onemocnění** – celá oblast Afriky patří v tomto ohledu k nejrizikovějším na světě. Základem prevence je důsledné dodržování osobní hygieny a věnovat pozornost výběru potravin a nápojů (viz dále). Pozitivní efekt v prevenci může mít také užívání probiotik, případně očkování proti choleře (vakcína současně chrání proti některým typům průjmů cestovatelů).

**Pohlavně přenosné nemoci** – pozor na sexuální turistiku, riziko infekce HIV, syfilis, kapavky a dalších onemocnění je při nechráněném sexu mimořádně vysoké. Nezapomínat na skutečnost, že většina zemí uvedeného regionu patří mezi země s nejvyšším výskytem infekce HIV na světě.

**Ebola, Lassa** – uvedené mimořádně nebezpečné hemoragické horečky s vysokou smrtností se vyskytují výhradně v zemích Guinejského zálivu a nejsou až tak vzácné, jak by se mohlo zdát na první pohled. Nesmírně důležité pro individuální ochranu je ověření aktuální epidemiologické situace před cestou a důsledné respektování všech doporučení nejen očkujícího lékaře, ale také našich i místních úřadů.

### ***Čemu dále věnovat pozornost***

**Strava** – potraviny by měly být dobře tepelně upraveny. Syrové ovoce a zeleninu vybírat jen takové, které si může cestovatel sám umýt a oloupat; vyhýbat se hotovým salátům. Pozor na cukrářské výrobky (např. zmrzlinu), které často obsahují tepelně neupravená vejce a mléčné produkty.

Kuchyně Afriky je lákavá a v jednotlivých částech se značně liší. Často se využívá ostré koření, které může působit dráždivě. Exotické ovoce, mořské plody, ořechy apod. mohou být rizikové pro alergiky. Velkým nebezpečím je také konzumace většího objemu jídla.

**Nápoje** – nápoje je vhodné kupovat balené, v originálním nepoškozeném obalu a přednostně sycené (obsah CO<sub>2</sub> brání množení bakterií a také je obtížnější tyto nápoje padělat). Není-li taková možnost, lze využít desinfekce chemické (desinfekční tablety nebo lépe kapky) nebo fyzikální (filtry, UV sterilizátory, případně i var, který by však měl trvat alespoň 20 minut). Balenou či desinfikovanou vodu je třeba využívat i na čištění zubů nebo omývání ovoce a zeleniny – voda z kohoutku nemusí být ani v hotelích nezávadná. Přitom je nesmírně důležité denně vypít dostatečné množství nezávadných tekutin.

**Repelenty** – jsou základem ochrany před komáry a dalšími členovci a před nemocemi, které přenáší. Vždy je vhodné kombinovat repelent na oblečení s obsahem permetrinu a repelent na tělo s obsahem DEET nebo icaridinu (v koncentraci 25 – 50% - vyšší obsah je pro běžné použití zbytečný a takové přípravky mohou dráždit pokožku nebo narušovat umělé tkaniny).

Není pravda, že místní repelenty fungují lépe než evropské – naopak, často mají nevhodné složení a kvalita jejich výroby a skladování nemusí být na dostatečné úrovni.

**Nebezpeční živočichové** – kromě rizika přenosu nemocí (vzteklina u savců, malárie a řada dalších onemocnění u komárů a jiných členovců) mohou být pro cestovatele nebezpečná zvířata a šelmy (velká pětka: slon, lev, levhart, buvol a nosorožec event. hroch), dále jedovatí živočichové jako hadi, pavouci, štíři a vodní tvorové (krokodýl, rejnok, vodní hadi, medúzy apod.).

**Parazité** – kromě přenosu hmyzem a vodou a potravinami je velmi rizikové zejména koupání i brodění, rybaření ve sladké vodě, a to i pokud je opticky zcela čistá.