

Austrálie a Oceánie

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. Konkrétní doporučení se dále odvíjejí od bližšího určení destinace, aktuální epidemiologické situace, charakteru a délky pobytu, případných rizikových aktivit při cestování, věku a zdravotního stavu cestovatele atd. Bližší informace Vám poskytne lékař.

Povinná očkování:

Nejsou - většina států včetně Austrálie sice při vstupu vyžaduje očkování proti **žluté zimnici**, ale pouze při cestách ze země s výskytem tohoto onemocnění; cestovatelů z Evropy se to tedy netýká. Toto onemocnění se v Austrálii ani Oceánii nevyskytuje.

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 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 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. V Austrálii, na Novém Zélandu a na Havaji se prakticky nevyskytuje; na ostatní ostrovy je však očkování doporučováno.

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. V případě potřeby přeočkování je vhodné volit kombinovanou vakcínu proti tetanu, záškrtu a dáivému kašli.

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. Ohroženy jsou typicky mladší osoby, ale onemocnět lze v každém věku. Riziko nákazy zvyšuje únava, stres, změna denního režimu atd. O očkování by měli uvažovat zejména mladí cestovatelé, návštěvníci sportovních, kulturních a společenských akcí, při studijních pobytech, ubytování v hostelech...

Vzteklina – přenáší se pokousáním (případně i jen poškrábáním nebo kontaktem se slinami) nakaženým zvířetem, eventuálně 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. Vzteklina 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**.

Dengue – virové onemocnění přenášené komáry. Vyskytuje se na severovýchodním pobřeží Austrálie a na tichomořských ostrovech. Očkování je vhodné zvážit dle destinace, charakteru cesty a zdravotního stavu.

Japonská encefalitida – závažné virové onemocnění napadající nervový systém a přenášené komáry. Smrtnost dosahuje 25 %, u značné části přeživších zůstávají trvalé následky. Významnější riziko je na Papui – Nové Guinei; vzácně se vyskytuje i v severní Austrálii a na některých tichomořských ostrovech. O očkování je vhodné uvažovat zejména při dlouhodobějších pobytech v přírodě a venkovských oblastech.

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.

Sezónní respirační infekce – zejména **chřipka a covid-19**, u starších osob eventuelně **pneumokoky a RS viry**. Očkování je vhodné zvážit podle roční doby, aktuální epidemiologické situace a věku a zdravotního stavu cestovatele.

Další infekční rizika

Malárie – parazitární horečnaté onemocnění přenášené komáry. Riziko se různí dle konkrétní destinace, ročního období, aktuální epidemiologické situace, charakteru pobytu (vyšší riziko zpravidla v přírodě a ve venkovských oblastech). Největší výskyt je na Papui – Nové Guinei, vzácněji se vyskytuje na některých dalších ostrovech, Austrálie a Nový Zéland jsou bez rizika. Základem prevence je ochrana před komáry – kombinace repelentů (viz dále) a mechanických bariér (moskytiéry, vhodné oblečení). V oblastech s vyšším rizikem je třeba zvážit preventivní užívání antimalarik v tabletách, případně se alespoň vybavit antimalariky na pohotovostní léčbu.

Virová onemocnění přenášená komáry – mimo již zmiňované japonské encefalitidy a dengue také další onemocnění, proti kterým bohužel neexistuje očkování: horečky ross-river, chikungunya, zika aj. Základem prevence je ochrana před komáry – kombinace repelentů (viz dále) a mechanických bariér (moskytiéry, vhodné oblečení).

Průjmová onemocnění – základem prevence je důsledně dodržovat hygienu 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 nálezů je při nechráněném sexu mimořádně vysoké.

Hantavirová onemocnění – onemocnění vyvolaná hantaviry patří k významným zdravotním rizikům cestovatelů. Virus je přenášen hlodavci; ohroženy jsou tedy zejména osoby tábořící ve volné přírodě, vykonávající sezónní zemědělské práce na farmách apod. Hantaviry mohou vyvolávat syndromy s těžkým postižením plic nebo ledvin, které se vyznačují vysokou smrtností.

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 Austrálie a Oceánie je v různých částech velmi pestrá a často lákavá. Hojně se využívají mořské plody, exotické ovoce, koření atd., které mohou být dráždivé nebo rizikové pro alergiky.

Nápoje – nápoje je vhodné kupovat balené, v originálním nepoškozeném obalu a přednostně sycené (obsah CO₂ 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.

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 možnosti přenosu nemocí (vzteklina u savců, horečka dengue a řada dalších onemocnění u komárů a jiných členovců) může být pro cestovatele rizikové setkání i s dalšími živočichy. V Austrálii a Oceánii se prakticky nevyskytují nebezpečné šelmy ani velká divoká zvířata. Reálné je ovšem setkání s jedovatými živočichy, jako jsou hadi (v Austrálii žijí nejedovatější hadi na světě – např. taipani, pakobry; oproti tomu na Novém Zélandu se hadi nevyskytují vůbec), dále pavouci, štíři či stonožky. Nebezpeční mohou být také vodní tvorové (krokodýl, žralok, rejnok, vodní hadi, jedovaté medúzy).

Parazitě – 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.