

# MATKAILIJAN TERVEYSRISKIT JA NIIHIN VARAUTUMINEN



21.4.2022



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

# Perusrokotukset kunnossa??

## **Kurkkumätä-jäykkäkouristus -rokote (dT) Huom! Rokotusohjelma muuttunut 3/2018**

- kolme perusannosta: alle vuoden iässä, 4 -vuotiaana ja 14-15 -vuotiaana
- tehoste annetaan 45 ja 65 vuoden iässä.
- **25-vuotiaalle annetaan dtap -rokote eli jäykkäkouristus-kurkkumätä-hinkuyskä -rokote.**
- Yli 65-vuotiailla normaali tehosteväli on 10 vuotta. Alle 65-vuotiaat tarvitsevat tehosteen 20 vuoden välein.

## **MPR -rokote** (tuhkarokkoa, sikotautia ja vihurirokkoa vastaan)

- kaksi perusannosta, tehostetta ei tarvita

## **Polio-rokote**

- perussuoja lapsuudessa
- mikäli yli 4 vkon matka seuraaviin maihin, on poliotehoste otettava

jos edellisestä yli 12 kk:

Afganistan, Guinea, Kamerun, Keski-Afrikan tasavalta, Laos, Madagaskar, Myanmar, Niger, Nigeria, Pakistan,

Päiväntasaajan Guinea, Tšad, Ukraina.

Saudi-Arabia saattaa vaatia todistuksen poliorokotuksesta, varsinkin pyhiinvaellusten aikaan.



# Rokotustarpeita?

- **Selvitä aikaisemmat rokotuksesi** (rokotuskortti, armeija, paikallinen terveyskeskus, potilasarkisto, työterveyshuolto, yksityiset lääkäriasemat).

- **Tarvitessasi perusrokotuksia**

- Jäykkäkouristus-kurkkumätärokote (Tet-d)
- Hepatiittirokote
- Tuhkarokkorokote
- Sikotauti- ja vihurirokkorokote (MPR)
- Puutiaisaivokuumerokote
- Poliorokote

- **Ota yhteyttä YTHS:n toimipisteeseen/ täytä Selfin Matkailuneuvonnan esitietolomake hyvissä ajoin ennen matkaa.**

- **YTHS:n Matkailuneuvonnan lääkäri kirjoittaa tarvittavat e-reseptit ja sinulle varataan aika/ annetaan ajanvarauslupa ajanvarausta varten Selfiin terveydenhoitajan vastaanotolle.**



# Jatkoa...

1. Selvitä aikaisemmat rokotuksesi (rokotuskortti, armeija, paikallinen terveyskeskus, potilasarkisto, työterveyshuolto, yksityiset lääkäriasemat).

2. Tee tarkat matkasuunnitelmat, täytä **Rokotus- ja terveyskartoitus lomake Self** – palvelussa kolme kuukautta ennen matkaasi, jotta ehdit saada mahdolliset reseptit ja käynnistää tarvittavat rokotusohjelmat ajoissa.

3. Terveystenhoitaja käy lomakkeen läpi ja lähettää sinulle matkailuun liittyviä ohjeita Selfin kautta.

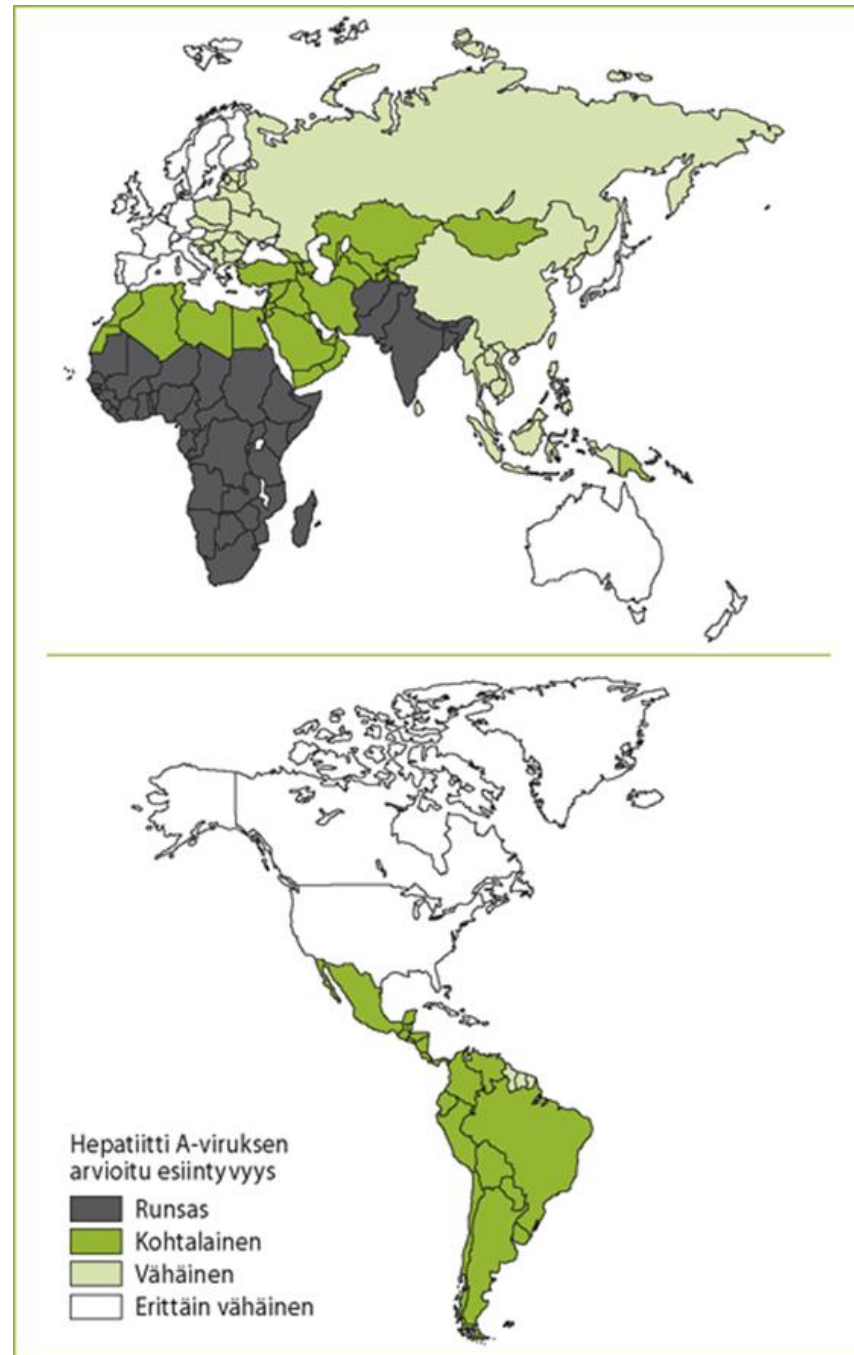
4. Mikäli sinulla on perussairauksia tai -lääkityksiä, tarvitset malariaestolääkitystä tai lomakkeessa on muuta erityisesti huomioitavaa, matkailuneuvonnan terveydenhoitaja soittaa sinulle YTHS:n potilasrekisterissä olevaan numeroon **10 arkipäivän kuluessa**. Tarkistathan, että yhteystietosi ovat Selfissä oikein.

**Huomaathan, että puhelu tulee tuntemattomasta numerosta.**

5. Lääkäri kirjoittaa tarvittavat sähköiset reseptit apteekista noudettavaksi.

# Hepatiitti A

- Viruksen aiheuttama tarttuva maksatulehdus, oireina silmien ja ihon keltaisuus, väsymys, kuume, pahoinvointi, ripuli ja tummavirtsaisuus. Oireet voivat jatkua viikkoja - kuukausia.
- Harvoin tappava tauti.
- Tartuntalähteitä
  - saastunut ruoka
  - saastunut juomavesi tai sillä pestyt vihannekset tai siitä tehdyt jääkuutiot
  - puutteellisesti kypsennetyt simpukat ja osterit
  - likaiset kädet tai WC-tilat



Matkailijan  
terveysopas  
12.9.2013  
Lähde: CDC,  
2013

# Hepatiitti A:n ehkäisy

- Huolellinen käsi- ja wc-hygienia
- Tartuntavaarallisten ruokien välttäminen
  - kylmät leikkeleet ja majoneesipohjaiset salaattit
  - hedelmät ja vihannekset, joita ei voi itse pestä tai kuoria, marjat
  - kylminä tai haaleina tarjotut raa'at tai riittämättömästi kypsennetyt lihaa, kalaa tai kananmunaa sisältävät ruoat
  - kylminä tarjotut osterit, simpukat, ravut, ym. mereneläimet
  - kylmät jälkiruoat
  - pakkaamaton maito, kerma, jäätelö, voi ja tuorejuustot
  - mehut ja juomat, myös alkoholipitoiset, joihin on lisätty jääkuutioit

## Rokote (Havrix)

Kaksi annosta (á 59e) 6-12kk välein

## Yhdistelmärokote (hepat A+B) Twinrix

Kolme annosta (á 57e) 0,1kk, 6kk



# Hepatiitti B

- Viruksen aiheuttama vakava, pitkäkestoinen maksatulehdus, jonka ensioireisiin kuuluu pahoinvointia, väsymystä ja ihon keltaisuutta. Osa sairastuneista jää taudin krooniseksi kantajaksi ja tämä on tavallista varsinkin pikkulapsilla. Osalle kantajista kehittyy myöhemmin krooninen hepatiitti, joka on riski maksakirroosin tai maksasyövän kehittymiselle.
- Tarttuu veri- ja sukupuoliteitse:
  - suojaamattomat sukupuolikontaktit
  - akupunktio, tatuointi- ja lävistystilanteet
  - suonensisäisten huumeiden käyttö
  - sairaalat??



Matkailijan  
terveysopas  
5.9.2016  
Lähde: CDC, 2016

# Hepatiitti B:n ehkäisy

- Tatuointien, lävistysten välttäminen
- Kondomisuojaus
- Tapaturmiin ja onnettomuustilanteisiin varautuminen
- Rokote EngerixB
  - ✓ Kolme annosta (á 53e) 0, 1kk ja 6kk
- **Yhdistelmärokote (hepat. A+B) Twinrix**
  - ✓ Kolme annosta (á 57e) 0, 1kk ja 6kk





# Japanin aivotulehdus

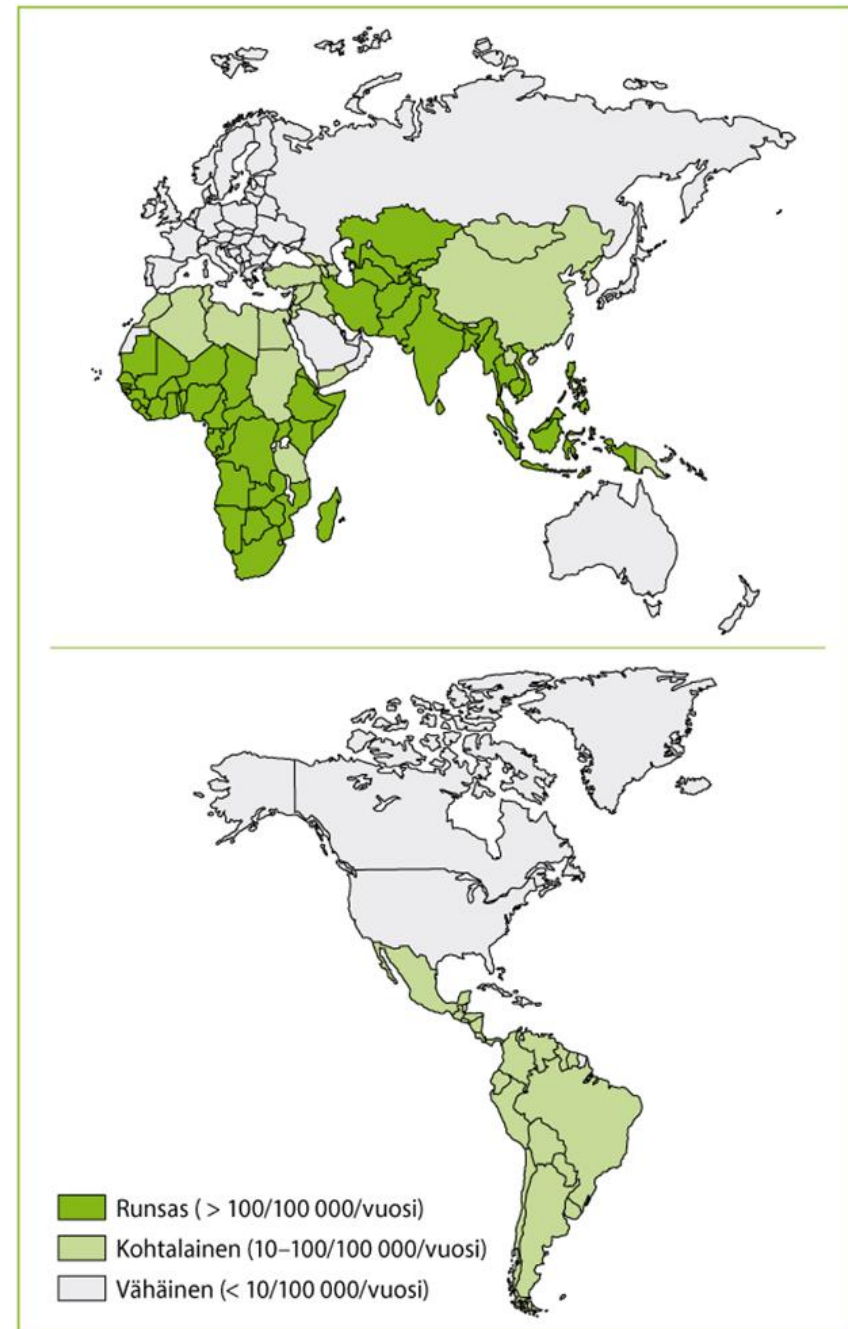
- Hyttysen levittämä vakava infektio. Sairastuminen hyvin harvinaista (1:5000-20000), mutta sairastuneiden kuolleisuus on suuri (30-40%). Lisäksi tauti voi aiheuttaa pysyviä neurologisia vammoja (30%).
- Tartuntaa levittävät hyttyset ovat aktiivisimmillaan kosteilla alueilla hämärän ja pimeän aikaan.
- Japanin aivotulehduksen ehkäisy:
  - Hyttysen pistoilta suojautuminen (vaatteet, verkot, karkoitteet)
  - Rokote Ixiaro
    - 2 annosta
    - 0, 28vrk (0,7vrk)



Matkailijan  
terveysopas  
5.2.2020  
Lähde: CDC, 2019

# Lavantauti

- *Salmonella typhi* -bakteerin aiheuttama vakava suolistoinfektio, jossa taudin oireita ovat korkea, pitkään jatkuva kuume sekä ripuli tai ummetus. **Hoitamattomana** kuolleisuus on noin 10–30 %.
- Tarttuu yleensä epäpuhtaan veden, huonosti kypsennetyn ruuan ja kosketustartunnan välityksellä ja sen voi yleensä välttää huolellisella käsi- ja elintarvikehygienialla.
- Rokote suun kautta otettava **Vivotif**,
  - jos yli 2 vkoa taudin esiintymisalueilla tavallisten turistialueiden ulkopuolella maaseudulla tai pikkukaupungeissa
  - suojateho 3v
- Lähde: Matkailijan terveysopas 14.06.2018



# Keltakuume

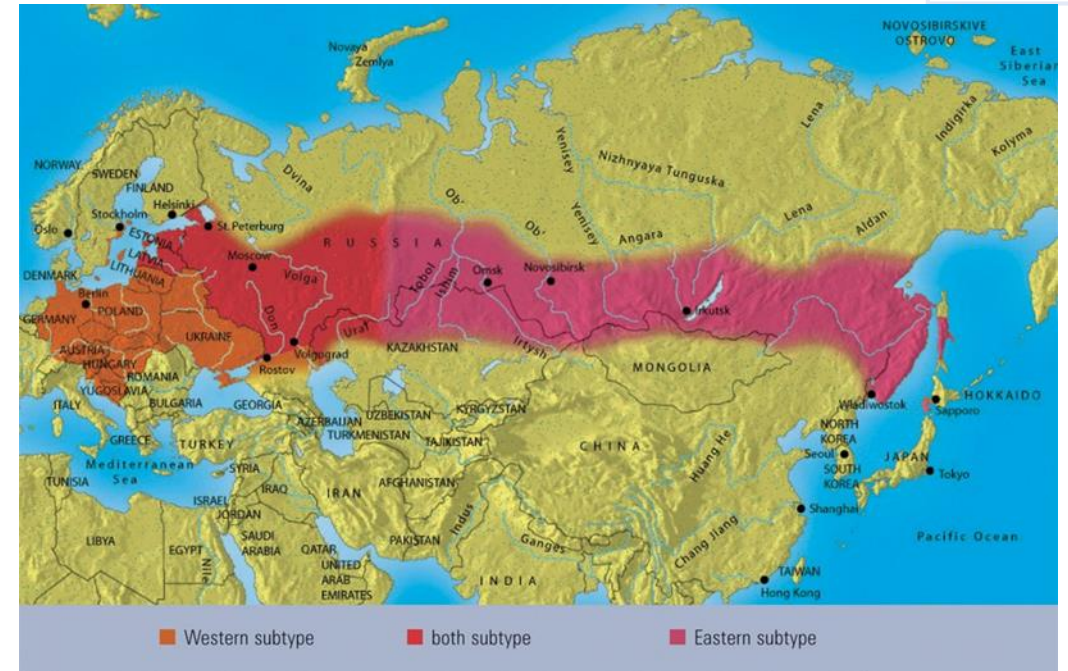
- Hyttysen välityksellä leviävä vakava, akuutti virustauti, joka usein johtaa kuolemaan
- Rokotusta suositellaan kaikille niille, jotka matkustavat keltakuumeen esiintymisalueille, erityisesti kaupunkien ulkopuolelle ja viidakko- tai savannialueille.
- Ruudutetuilla alueilla rokottaminen harkinnanvaraista
- Raskaanaolevien syytä välttää matkustamista ko. alueilla.
- Rokote **Stamaril**
  - antaa elinikäisen suojan
  - Kansainvälinen keltainen rokotuskortti on virallinen asiakirja
  - jotkut maat voivat vaatia rokotustodistusta keltakuumealueella käynnin jälkeen.



Matkailijan terveysopas  
15.8.2018  
Lähde: WHO, 2018

# Puutiaisaivotulehdus, TBE

- Vakava sairaus, joka leviää ihmisiin puutiaisen eli punkin välityksellä. TBE:hen ei ole hoitoa.
- Huomattava riski myös Suomessa. Puutiaisten levinneisyys suomessa on laajentunut huomattavasti. Puutiainen aktiivinen yli 5 asteen lämmössä
- huhtikuu – toukokuu.
- Rokotetta suositellaan taudin levinneisyysalueilla paljon luonnossa liikkuville. Tavallinen turisti ei rokotetta tarvitse.
  - Rokotesarja
  - aloitettava 1-3kk ennen matkalle lähtöä
  - Tehosterokotukset 5 vuoden välein



Matkailijan  
terveysopas  
30.6.2015

# Hyttysvälitteisistä taudeista:

## Hyttysen pistojen estäminen:

Pientä esimerkiksi malaria-, dengue-, Japanin aivotulehdus-, Chikungunya-, West Nile ja zikavirus -infektio- ja keltakuumeetartuntojen vaaraa. Malariaa levittävät Anopheles-hyttyset pistävät hämärän ja pimeän aikana, kun taas esimerkiksi keltakuumeetta, zikavirus-, dengue-, ja Chikungunya -infektioita levittävät Aedes-hyttyset imevät verta ihmisestä pääosin valoisana aikana.

**Matkailijan kannattaakin suojautua hyttysiltä huolellisesti kaikkina vuorokaudenaikoina.**

Suomalaiset asiantuntijat ovat laatineet käytännönläheisiä ohjeita matkailijalle hyttysen pistojen estäminen

## Hyttysen pistoilta suojaudutaan:

- pukeutumalla pitkähiihaisiin ja -lahkeisiin vaaleisiin vaatteisiin, nilkat ja jalat on muistettava suojata sukilla ja kengillä ja pää päähineellä. Hyttynen voi pistää ohuen vaatteiden läpi. Umpinaiset kengät ovat suositeltavimmat kuin sandaalit.
- käyttämällä tehokasta hyttyskarkotetta paljailla ihoalueilla ja lisäämällä sitä riittävän usein.
- hävittämällä hyttyset makuutiloista tuntia ennen nukkumaan menoa esimerkiksi hyttyskarkotesuihkeella, mitä ennen ovi- ja ikkunaverkot on suljettava. Ovet ja ikkunat on pidettävä kiinni nukkuessa.
- nukkumalla ilmastoidussa huoneessa ja/tai hyttyskarkotteella käsitellyn vuodeverkon alla; verkon reunat on käännettävä huolellisesti patjan alle. Permetriini -hyönteiskarkotteella käsitelty verkko on tehokkain. Permetriinillä voi käsitellä myös vaatteet, joissa aine säilyy muutamia pesukertoja eikä pilaa niitä. Valmiiksi käsiteltyjä vaatteita saa myös ostaa mm. hyvin varustetuista retkeilyliikkeistä.



# Muita vaarallisia tauteja

- **Chikungunya** on hyttysten levittämä, Chikungunya-viruksen aiheuttama trooppinen kuumetauti. (Afikka, Etelä- ja Väli-Amerikka, Kolillis-Aasia, Intian niemimaa).
- **Zikavirus** kuuluu flavivirusten sukuun. Sitä levittävät Aedes-sukuun kuuluvat hyttyset, jotka levittävät myös mm. dengue- ja chikungunyavirusta. Zikavirus voi tarttua henkilöstä toiseen seksiteitse, mutta tämä on hyttysvälitteiseen tarttumiseen verrattuna hyvin harvinaista. Raskaana olevia suositellaan siirtämään ei-välttämätöntä zikaviruksen esiintymisalueelle suuntautuvaa matkaa. (Etelä-Amerikka).
- **Rutto.** Tavallisesti jyrсийн iholla elävä kirppu levittää tartuntaa puremallaan. Ihmiselle kehittyy pureman seurauksena kivulias imusolmuketulehdus, paiserutto. Se paranee useimmiten hyvin mikrobilääkkeillä. Joskus, kuten vuoden 1994 syksyllä Intiassa, paiserutto voi muuttua keuhkorutoksi, jolloin tartunta leviää ihmisestä toiseen ysköspisaroiden mukana. Keuhkorutto on vaarallinen ja varsin tarttuva tauti. ( Monilla alueilla eri mantereilla, tuorein epidemia Madagaskarilla 2017).
- **Tuberkuloosi.** Tarttuu hitaasti läheisessä kontaktissa. Tautia tartuttavat aktiivista keuhkotuberkuloosia sairastavat, yskösvärjäyspositiiviset henkilöt yskiessään. Herkimmin tautiin sairastuvat henkilöt, jotka ovat pitkään läheisessä kontaktissa tuberkuloosia sairastavan kanssa sekä he, joiden vastustuskyky on sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt.

# Matkailijan vatsavaivat

## Ripulin ehkäisy

- käsihygienia! Käsien pesu + desinfektioaine
- syö hyvin kypsennettyä, kuumana tarjoiltua ruokaa
- juo vain pulloitetuista juomista
- vältä raakoja mereneläviä, salaattia, munakkaita, majoneesia, jäätelöä, jääkuutioita yms.



## Ripulin hoito

- riittävä nesteytys ja tarvittaessa Osmosal/ORS-liuos (elektrolyyttejä ja sokeria)
- ripulilääkkeenä tarvittaessa loperamidi (esim. Imodium)
  - > ei koskaan kuumeisen taudin hoitoon

**Älä hoida turistiripulia omin päin antibiootein! (Bakteeriresistenssien kehittyminen).**

# Matka-apteekki?

- Säännöllinen lääkitys? Tarvittava määrä lääkkeitä + reseptit mukaan
- Malarialääkitys?
- Tulehduskipulääke
- Ripulilääke (Osmosal/ORS-liuos, loperamidi, poretabletit)
- Hyttyskarkote (korkea DEET-pitoisuus)
- Desinfiointiaine
- Maitohappobakteerivalmiste





# YTHS:n Matkailuneuvonnan palvelut

- YTHS:n Matkailuneuvonta on tarkoitettu opiskelijoille, jotka ovat lähdössä matkalle.
- Matkailuterveyteen liittyvää neuvontaa antaa terveydenhoitaja lääkärin tuella.
- Jos tarvitset pelkästään perusrokotuksia (jäykkäkouristus-kurkkumätärokote (Tet-d), hepatiittirokote, tuhkarokkorokote, sikotauti- ja vihuriokkorokote (MPR), puutiaisaivokuumerokote, poliorokote), ota yhteyttä oman paikkakuntasi YTHS toimipisteeseen.

# Hyödyllisiä linkkejä:

- Matkailijan terveysopas ([www.thl.fi](http://www.thl.fi)):  
ohjeita, maakohtaiset suositukset rokotteista yms.
- Hyviä neuvoja: [www.fsih.fi/matkailijan-ohjeet](http://www.fsih.fi/matkailijan-ohjeet)
- Oletko menossa malaria-alueelle?  
Malariakartat [www.fitfortravel.nhs.uk](http://www.fitfortravel.nhs.uk)
- Ajankohtaiset Matkustustiedotteet eri maista:  
[www.formin.fi](http://www.formin.fi)