



TURVALLISESTI ULKOMAILLA, terveysturvallisuus

Turvallisuuspankki FINVET.fi

GRADIA

 **sami**
Ammattiopisto SAMIedu

sedu

 **OSAO**

vamia

VALMISTAUTUMINEN LENTOMATKALLE

- ▶ Pukeudu lennolle mukaviin, väljiin ja lämpimiin vaatteisiin.
- ▶ Lentosukat ehkäisevät turvotusta ja mahdollisia laskimoveritulppia. Käytä ehdottomasti lentosukkia pitkällä lennoilla, etenkin jos tupakoit ja käytät ehkäisytabletteja
- ▶ Syö kevyesti.

LENTOMATKALLA

- ▶ Juo runsaasti vettä. Matkustamon ilma on kuivaa. Lentomatkan aikana kannattaa juoda vähintään desilitra tunnissa yli normaalitarpeen.
- ▶ Alkoholijuomia, kahvia ja teetä kannattaa välttää niiden nestettä poistavan vaikutuksen vuoksi.
- ▶ Hiilihappopitoiset juomat lisäävät ilmavaivoja.
- ▶ Pyörittele käsiä nyrkissä ja auki. Nouse kävelemään varsinkin pitkän lennon aikana.

KORVAT TUKOSSA LENTOMATKAN AIKANA

- ▶ Jos olet flunssassa lennon alkaessa, varaa nuha- ja särkylääkkeitä matkalle.
- ▶ Korvaoireita voi lievittää apteekista saatavilla nuhasuihkeella tai nuhatipoilla.
 - ▶ Laita tipat selin makuulla niin syväälle nenään, että ne tuntuvat valuvan nieluun saakka. Tällöin nuhatippanestettä valuu korvatorveen, mikä auttaa sitä pysymään auki.
- ▶ Pure purukumia.
- ▶ Puhalla korviin ilmaa, pitäen samalla nenästä kiinni ja suun suljettuna.

PELOTTAAKO LENTÄMINEN?

- ▶ Lennot varataan turvallisille lentoyhtiöille.
- ▶ Lentokoneella lentäminen on huomattavasti turvallisempaa kuin autolla matkustaminen.
- ▶ Lentosi turvallisuudesta huolehtii kokenut henkilökunta.
- ▶ Voit sanoa lentokoneen henkilökunnalle lentopelosta jo lennon alussa.
- ▶ Lennon aikana vie ajatukset muualle: lue kirjaa, kuuntele musiikkia, katso elokuvaa, rentoudu.
- ▶ Alkoholi ja rauhoittavat lääkkeet voivat lievittää hetkeksi oireita: ei suositeltava apu.

ALLERGIAT JA ASTMA

- ▶ Ota mukaan:
 - ▶ Riittävästi allergia- ja astmalääkkeitä
 - ▶ Oman lääkärin puhelinnumero Suomeen
 - ▶ Kirjalliset, englanninkieliset selvitykset sairaudesta ja käytetyistä lääkkeistä
 - ▶ Omaisten yhteystiedot
 - ▶ Kirjallinen, englanninkielinen luettelo niistä ruoista, joille olet mahdollisesti allerginen, sekä muista allergioista.
- ▶ Jos olet saanut rajuja allergiaoireita, ota mukaan kertakäyttöinen adrenaliiniruisku (Epipen®).
- ▶ Oman tyynyn- ja patjansuojusten, jopa tyynyn mukaan ottoa matkalle voi harkita.
- ▶ Hengityssuojain voi olla tarpeen pölyisissä olosuhteissa.

RUOKA-AINEALLERGIAT

- ▶ Jos olet pahasti allerginen, ole tarkkana siitä, mitä syöt ja juot.
- ▶ Tutustu maan ruokiin jo ennakkoon.
- ▶ Pidä ensiapulääkkeet mukana: adrenaliinikynä tai antihistamiinit.
- ▶ Värjättyt ruoat ja juomat:
 - ▶ Tarkista mitä ne pitävät sisällään. Esimerkiksi vihreä pasta on värjätty pinaatilla

LAKTOOSI-INTOLERANSSI

- ▶ Laktoosia eli maitosokeria on maitotuotteissa, jäätelössä sekä maidosta tai maitojauheesta valmistetuissa leivonnaisissa, makkaroissa, perunasoseessa, voissa ja margariinissa.
- ▶ Ulkomailla tunnetaan harvoin laktoosittomat maitotuotteet.
- ▶ Apteekista voi ostaa laktoosia hajottavaa valmistetta mukaan matkalle.(Lactrase®)
- ▶ On mahdollista, että et saa oireita paikallisista tuotteista, vaikka ne sisältävät maitoa.

KELIAKIA

- ▶ Gluteeniton ja keliakia- sanat eivät aina ole ulkomailla tuttuja.
- ▶ Ota mukaan kielikäännös, jota voit näyttää ravintolassa (keliakialiitto.fi)
- ▶ Varaa kotoa mukaan gluteenittomia tuotteita.
- ▶ Ole tarkkana ravintolaruokien kanssa ja kerro tarjoilijalle keliakiasta
- ▶ www.keliakianuoret.fi

MIETI NÄIDEN TUOTTEIDEN SYÖMISTÄ EPÄMÄÄRÄISISSÄ OLOSUHTEISSA

- ▶ Kylmät leikkeleet ja majoneesipohjaiset salaattit
- ▶ Erilaiset kastikkeet
- ▶ 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 ja pastöroimaton maito, kerma, jäätelö, voi ja tuorejuustot



JUOMAVESI

- ▶ Kysy paikallisilta onko hanavesi juomakelpoista
- ▶ Turvallisinta on käyttää pullotettua vettä juomiseen ja hampaiden pesuun.
- ▶ Vesijohtoveden puhtaus vaihtelee maittäin ja vuodenajoittain jonkin verran.
- ▶ Veden puhtautta ja turvallisuutta ei voi arvioida veden ulkonäön, hajun tai maun perusteella.
- ▶ Jos hanavettä ei voi sellaisenaan käyttää, voi olla, että sen puhdistaminen auttaa. Puhdistamisen voi tehdä: keittämällä, kemiallisella desinfioinnilla tai suodattamalla erityisellä vedensuodatuslaitteella.
- ▶ Linkki:
http://www.fsih.fi/sites/default/files/Juomaveden_puhdistaminen_8.1.2013.pdf



VÄLTÄ JÄÄPALOJEN KÄYTTÖÄ



- ▶ Jääpalat valmistetaan usein hanavedestä
- ▶ Jääpalakoneen puhdistaminen on hankalaa, ja saattaa jäädä pitkäksi aikaa tekemättä (myös Suomessa)

MITEN VOIT ESTÄÄ MAHATAUDIN MATKAN AIKANA?



HYVÄ KÄSIHYGIENIA

- ▶ Pese kädet saippualla tai desinfioi ne alkoholipitoisella käsihuuhteella aina ennen ruoan käsittelyä, ruokailua sekä WC:ssä käynnin jälkeen.
- ▶ Käsihuuhteita saa ostaa apteekeista, kaupoista
- ▶ Käsidesipyyhkeet on myös käteviä kuljettaa laukussa



MATKARIPULI

- ▶ Puhkeaa 6-72 tunnin kuluttua tartunnasta.
- ▶ Oireena:
 - ▶ 3-5 vrk:tta kestävä eriasteinen ripuli, vatsakouristukset ja pahoinvointi.
 - ▶ Kuume, päänsärky



MATKARIPULIN HOITO



- ▶ Riittävä lepo
- ▶ Riittävästi nesteitä (useita litroja):
 - tee, pulloitettu vesi ja laimea mehu sekä pakkauksen ohjeen mukaan valmistettava ripulijuoma(OSMOSAL®)
 - Kevyttä, helposti sulavaa ruokaa, esimerkiksi paahtoleipää, riisiä ja banaaneja

Älä käytä ripulin alkuvaiheessa alkoholia, kahvia ja maitotuotteita. Maitohappobakteereita voi käyttää(laktobasillit, bifidobakteerit, Saccharomyces boulardii-hiiva)

Matkaripuli paranee yleensä itsestään eikä vaadi antibiootteja.

Yhteys lääkäriin, jos tulee korkea kuume, veriripuli tai matkaaja on huonokuntoinen.

LÄMPÖ

- ▶ Nestehukka -> pullotetun veden juominen (vähintään 2-3 l/ pv)
 - ▶ Virtsa pitää tulla
- ▶ Auringon valolta suojaus
 - ▶ Kevyet puuvillavaatteet
 - ▶ Pähineet ja huivit
 - ▶ Aurinkolasit
 - ▶ Varjo
 - ▶ Tehokkaat suojavoiteet
- ▶ Suolaisia välipaloja -> menetetään suoloja

KYLMYYS JA KOVA TUULI

- ▶ Toiseen ilmastoon siirtyminen on elimistölle koettelemus, monelle tulee flunssa tai korvatulehdus alkuviikkoina
- ▶ Päivät voivat olla lämpimiä, mutta yöllä kylmää.
- ▶ Lämpimänäkin päivänä voi olla kova tuuli
- ▶ Kerrospukeutuminen, sukkahousut, urheilukerrastot, villasukat ja kevyt toppatakki voivat olla tarpeen. Pipo ja hanskat.

ELÄIMET

- ▶ Älä ruoki eläimiä (kissat, koirat, apinat)
- ▶ Pureman tai raapaisun jälkeen puhdista ja desinfioi iho, ja ota vesikauhurokote (rabies), jos alueella on ollut epidemioita
- ▶ Käärmeet: pidä ääntä ja tömistele, jos liikut pitkässä heinikossa



SUOJAUTUMINEN HYTTYSILTÄ

- ▶ Hyttysiä on erilajeja, eri lajit aiheuttavat eri oireita. Paikallisiin hyttysiin ja niiden pistoihin siedätty usein, eikä hyttysten pistot aiheuta niin suuria patteja enää muutaman viikon päästä
- ▶ Hyttysten piston kautta leviäviä tauteja ovat malaria, denguekuume, keltakuume ja Japanin aivotulehdus.
- ▶ Hietakärpäset, tsetsekärpäset, luteet ja punkit voivat levittää myös tulehdussairauksia.



SUOJAUTUMINEN HYTTYSILTÄ:VAATETUS

- ▶ Peitä mahdollisimman suuri osa kehosta.
- ▶ Suosi vaaleita, pitkähihaisia ja pitkälahkeisia vaatteita. Huomaa, että hyttynen voi pistää ohuen vaatekerroksen läpi.
- ▶ Suojaa pää päähineellä.
- ▶ Suojaa erityisesti nilkat ja jalat sukilla ja kengillä.
- ▶ Pane sukan suu housunpuntin päälle.
- ▶ Umpinaiset kengät ovat suositeltavammat kuin sandaalit.
- ▶ Vaatteet tulee pesun jälkeen (myös alusvaatteet) silittää kärpäsen munien/toukkien tuhoamiseksi)

SUOJAUTUMINEN HYTTYSILTÄ: HYTTYSKARKOTTEET

- ▶ Käytä tehokasta hyttyskarkotetta paljalla ihoalueilla
- ▶ Hävitä hyttyset makuutiloista ennen nukkumaan menoa esimerkiksi hyttyskarkotesuihkeella, mitä ennen ovi- ja ikkunaverkot on suljettava.
- ▶ Malaria-alueilla nuku hyttyskarkotteella käsitellyn vuodeverkon alla; verkon reunat on käännettävä huolellisesti patjan alle. Permetriini -hyönteiskarkotteella käsitelty verkko on tehokkain.

SUOJAUTUMINEN LUTEILTA JA TORAKOILTA



- ▶ Jos asunnossa on luteita, niitä on vaikea huomata. Saatat huomata ne vasta puremajäljistä iholla.
- ▶ Tekstiileistä luteen munat tuhoutuvat +60 °C vedessä tai +45 °C ilmassa, esim kuivausrummussa kahdessa tunnissa ja +60 °C puolessa tunnissa
- ▶ Tekstiilit voi vielä myös kovaan pakkaseen.
- ▶ Kotiin tullessa matkatavarat voi talvella viedä aluksi pakkaseen tai saunaan, ennen niiden purkamista
- ▶ Torakat liikkuvat vain pimeässä. Ne viihtyvät kosteissa tiloissa. Tuhoaminen on vaikeaa, mutta voit ehkä jättää valot WC:n päälle.
- ▶ Huolellisella siivouksella voit vähentää tuholaisongelmia
- ▶ Lisätieto <http://sisatilojentuholaiset.fi/vinkkeja-matkailijalle/>

9.3.2023

UIMINEN

- ▶ Turvallisinta valvotulla rannalla
- ▶ Älä koskaan ui yksin, eikä pimeällä.
- ▶ Käytä sandaaleja (polttavat merenelävät, pistävät esineet)
- ▶ Auringon suojavoide heikkenee uudessa
- ▶ Meressä voi olla voimakkaita pohjavirtauksia, jotka imevät uijan syvemmälle

HIV JA SEKSITAUDIT

- ▶ Mieti tarkasti, ennen kuin ajaudut satunnaisiin seksisuhteisiin
- ▶ HIV tarttuu suojaamattomassa seksissä ja verensiirroissa.
- ▶ Seksitartunnalta voi suojautua käyttämällä kondomia.
- ▶ Se suojaa myös muilta sukupuolitaudeilta.
- ▶ Kondomia on käytettävä koko yhdynnän ajan sekä emätin- että peräaukkoyhdynnässä.
- ▶ Kondomit kannattaa ostaa Suomesta.

PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

- ▶ Päihtyneenä altistuu ulkomailla tapaturmille ja rikoksen kohteeksi joutumiselle.
- ▶ Jos alkoholin käyttö on luvallista, käytä alkoholia viisaasti. Älä humallu.
- ▶ Alkoholi voi vaikuttaa kehoon eri tavalla kuin kotona, etenkin jos kohdemaan ilmasto on hyvin erilainen.
- ▶ Alkoholi ei ole aina sitä mitä pyydät, tilaat tai ostat

TYRMÄYSTIPAT

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=z4AxGkzzDUw>
- ▶ Jos olet ravintolassa, pidä juomastasi huolta KOKO ajan.
- ▶ Pidä juoma kädessäsi ja koko ajan oman katseen alla.
- ▶ Voi olla fiksumpaa tilata juomaa pullossa.
- ▶ Älä jätä juomaa yksin, kun menet tanssimaan tai vessaan.
- ▶ Älä ota vastaan vieraan tarjoamaa drinkkiä, jos tilanteessa on mitään epäilyttävää.
- ▶ Jos tuore tuttavuus tahtoo välttämättä tarjota jotakin, mene mukaan tiskille, jolloin näet koko ajan mitä lasillesi tapahtuu.
- ▶ Hakeudu itse tai vie ystäväsi heti sairaalahoitoon, jos epäilette saaneenne tyrmäystippoja

HUUMEET

- ▶ Huumeita voi olla helposti saatavilla ja niitä voidaan tarjota tai kaupitella sinulle.
- ▶ Huumeiden kokeilu ja käyttäminen on ehdottomasti kielletty ulkomaan vaihdon aikana. Mikäli kokeilua tai käyttöä on aihetta epäillä, vaihtojakso keskeytetään välittömästi ja apuraha peritään takaisin.
- ▶ Huumeiden hallussapidosta tai kuljettamisesta voi saada pitkiä vankeusrangaistuksia tai jopa kuolemantuomion joissain maissa, esim. Thaimaassa, Intia, Malesia ja Lähi-Itä.
- ▶ Vältä epäilyttäviä alueita ja seuraa, mikäli sinun on liikuttava öisin, liiku aina porukassa. Älä sinisilmäisesti usko vieraita tai uusia tuttavuuksia. Kaikilla ei ole hyvät mielessä.

ULKOMAILLE MUKAAN OTETTAVAT RESEPTILÄÄKKEET

- ▶ Ota mukaan reseptit.
 - ▶ Lääkärin tulostama potilasohje
 - ▶ Englanninkielinen, allekirjoitettu yhteenveto
- ▶ Voit pyytää lääkäriltä lisäksi selvityksen lääkityksestä ja sen perusteista, sairautesi diagnoositietoja tai hoitokertomuksia.
- ▶ Joskus asiakirjojen käännettäminen englanniksi tai kohdevaltion kielelle voi olla järkevää.

ULKOMAILLE MUKAAN OTETTAVAT RESEPTILÄÄKKEET

- ▶ Kuljeta lääkkeitä alkuperäispakkauksessa ja pakkaa lääkkeitä käsimatkatavaroihin.
- ▶ Henkilökohtaisten lääkkeiden maahantuontikäytännöt ja mukana kuljetettavat sallitut lääkeaineet ja määrät riippuvat kohdemaasta.
- ▶ Tarkempia tietoja saat kysymällä suoraan kohdemaan tullin verkkosivuilta tai kohdemaan suurlähetystöstä.
- ▶ Diabeetikon on hyvä kuljettaa mukana todistusta neulojen tarpeesta.

HUUMAAVIEN LÄÄKEAINEIDEN VIENTI ULKOMAILLE

- ▶ Matkustaessasi Schengen-alueella, sinulla tulee olla mukanasasi Schengen-todistus. Todistuksella osoitetaan lääkkeen tarpeellisuus.
- ▶ Suomessa Schengen-todistuksen saa apteekista. Ota mukaan lääkepakkaus, lääkettä koskeva lääkemääräys ja matkustusasiakirja (passi tai henkilökortti), kun haet todistusta.
- ▶ Muualle tapahtuvien matkojen yhteydessä asia tarkistettava suurlähetystöstä.

ROKOTUKSET



- ▶ Tarkista rokotusten voimassaolo heti saatua tiedon ulkomaan vaihtoon lähdöstä.
- ▶ Huolehdi rokotuksista ajoissa.
- ▶ Kouluterveydenhoitaja huolehtii rokottamisesta.
- ▶ Kohdemaata voi tarvittaessa vaatia kansainvälistä rokotuskorttia mukaan.

MALARIAROKOTUKSET

- Estolääkityksen tarve on tarkastettava terveydenhoitajalla

MATKALLA SAIRASTUMINEN

- Hakeudu ulkomailla aina asianmukaisen lääkärin luo, jos tarvitset lääkehoitoa. Kysy apua paikalliselta yhteyshenkilöltä.
- Eurooppalaisella sairaanhoitokortilla voit hakeutua hoitoon EU- ja ETA-maissa sekä Sveitsissä.
- Lähettävältä oppilaitokselta saat mukaan vakuutuskortin tai -todistuksen, jota voit näyttää lääkärillä käynnin yhteydessä.
- Pyydä ulkomaiselta lääkäriltä aina kirjallinen todistus lääkärin määräämästä tai käyttämästä lääkkeestä. Osta lääkkeet aina apteekista ja pyri varmistumaan, että saadut lääkkeet ovat alkuperäisiä.
- Varo lääkevääreännöksiä!

MATKA-APTEEKKI

• Jos olet lähdössä pidemmäksi aikaa tai Euroopan ulkopuolelle vaihtoon, voi olla viisasta varautua sairastumiseen kokoamalla mukaan matka-apteekki, siellä voisi olla esim:

- Ripuli- ja ummetuslääke
- Särky- ja kuumelääke
- Kuumemittari
- Kostuttavat silmätipat
- Käsidesi, kosteuspyyhkeitä, kondomeja, tamponeja, terveysteiteitä.
- Haavanhoitovälineet
- (Vedenpuhdistustabletteja
- Antibioottikuuri)
- Antihistamiini
- 1% kortisonivoide
- Aurinkosuoja- ja kosteusvoide
- Herpesvoide
- Sienivoide (erit. tropiikissa)

MIELENTERVEYS ULKOMAILLA

- ▶ Kauan odotettuun matkaan voi liittyä pettymyksiä → stressiä
- ▶ Ristiriidat kotoa ja koulusta saattavat yllättäen seurata mukana.
- ▶ Mahdolliset onnettomuudet tai läheltä piti tilanteet.
- ▶ Kohdemaahan ja sen kulttuuriin perehtyminen, realistiset odotukset → ehkäisyä mielenterveysongelmille.
- ▶ On tärkeää jutella omista tuntemuksista jollekin. Useimmiten asioista puhuminen jo auttaa.
- ▶ Mielenterveysongelmiin suhtaudutaan eri maissa eri tavoin.
- ▶ Mahdollista mielialalääkitystä ei pidä muuttaa matkan lähestyessä

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- ▶ Terveyskirjaston Matkailijan terveysopas
 - ▶ www.terveyskirjasto.fi
- ▶ David Livingstone - seuran sivut:
www.fsih.fi/matkailijan-ohjeet
- ▶ Suurlähetystöjen sivut

HYVÄÄ JA TURVALLISTA MATKAA

