

MITEN VÄLTTYÄ MAHATAUDILTA MATKAN AIKANA

Turistiripuli on yleisin matkailuun liittyvä terveysongelma. Turistiripulia aiheuttavat bakteerit, virukset ja alkueläimet. Lämpimissä maissa tavallisimpia ripulibakteereja ovat toksigeeninen *Escherichia coli* (*E. coli*), kamylobakteeri, salmonella ja shigella, ripuliviruksista rotavirus ja alkueläimistä *Giardia*. Lapsille muutkin virukset aiheuttavat turistiripulia.

Vakavia, mutta harvinaisia matkailijoiden ripulitauteja ovat lavantauti, amebapunatauti ja kolera. Oireiden laadun perusteella ei yleensä ole mahdollista tunnistaa taudinaiheuttajaa.

Turistiripulin tyypillisiä oireita ovat eriateinen ripuli, vatsakouristukset ja pahoinvointi. Usein esiintyy myös alle vuorokauden kestävä kuumetta tai päänsärkyä. Vaikeammassa tautimuodoissa kuume voi olla korkea ja jatkua pidempään ja potilaalla voi olla verta ulosteessa.

Turistiripulin riskiä voi vähentää huolellisella käsi- ja ruoka / juomahygienialla.

Käsihygienia

Pese kädet saippualla tai desinfioi ne alkoholipitoisella käsihuuhteella aina ennen ruoan käsittelyä, ruokailua sekä WC:ssä käynnin jälkeen. Käsihuuhteita saa ostaa apteekista, esim. Erisan Käsidesi[®], Antibac[®] geeli, Neo Amisept[®], Medisoft[®], Dilutus[®].

Juomat

Muista juoda lämpimissä maissa päivittäin riittävästi nesteitä. Käytä pulloitettua vettä juomiseen, suodatinkahvin valmistukseen ja hampaiden pesuun. Hiilihapolliset juomat ovat turvallisempia kuin hiilihapottomat. Keitettyyn veteen tehdyt kuumat juomat kuten kahvi ja tee ovat yleensä turvallisia, samoin teollisesti valmistetut virvoitusjuomat, olut ja viini.

VARO SEURAAVIA:

- Älä huoli juomaasi jääkuutioita. Voit viilentää juomasi upottamalla juomapullon tai juomalasin jääkuutioiden sekaan.
- Älä juo vettä, jonka alkuperästä et ole varma.

Jos saatavilla ei ole pulloitettua vettä, voit keittää veden kiehuvaaksi ja antaa sen poreilla 5 minuutin ajan. Veden voi puhdistaa myös desinfioimalla ja erityisillä, tähän tarkoitetuilla vedensuodattimilla.

Ruoka

Ripulivaaran kannalta turvallisia ruokalajeja ovat:

- Leipä ym. kuivat viljatuotteet.
- Vastavalmistetut, kuumana tarjoiltavat liha- ja kalaruoat ja keitot.
- Kuumana tarjoiltavat, keitetyt tai paistoksiin lisätyt vihannekset.
- Itse kuorittavat tuoreet hedelmät.

VARO SEURAAVIA:

- Katukeittiön ruokia.
- Kylminä tai haaleina tarjottuja raakoja tai riittämättömästi kypsennettyjä lihaa, kalaa tai kananmunaa sisältäviä ruokia.
- Pehmeäksi keitettyä kananmunaa, munakokkeliä tai munakasta.
- Kylminä tarjottuja ostereita, simpukoita, rapuja tai muita mereneläimiä.
- Kylmiä leikkeleitä ja majoneesipohjaisia salaatteja.
- Hedelmiä ja vihanneksia, joita ei voi itse pestä tai kuoria.
- Kylminä tarjottuja jälkiruokia.
- Pakkaamatonta maitoa, kermaa, jäätelöä, voita ja tuorejuustoja.
- Kotona tehtyjä säilykkeitä.
- Huomaa, että ainoastaan Japanissa ja Skandinavian maissa on sushin syönti turvallista.