

## Na cholere? Zaszczep się!

Cholera, zwana "chorobą brudnych rąk", może skutecznie zepsuć wyjazd. Bo nawet gdy twoje dłonie są czyste, nie masz wpływu na poziom higieny wokół. Możesz jednak się zaszczepić (zajrzyj też do wpisu na AfrykAnka.pl - "Szczepienia przed podróżą – co warto wiedzieć?").

### Czym jest cholera?

To choroba bakteryjna, przenoszona drogą pokarmową m. in. przez brudne ręce i zanieczyszczoną wodę. Możesz się zarazić połykając wodę podczas mycia zębów, kąpieli w basenie albo pijąc drink z lodem niewiadomego pochodzenia. Bakterie mogą być na sztućcach, talerzu lub owocach (umytych zakażoną wodą lub przetartych brudną szmatką, by ładniej wyglądały).

Choroba objawia się biegunką (często gwałtowną, wodnistą), wymiotami i może doprowadzić do odwodnienia a w konsekwencji do ostrej niewydolności nerek (i w skrajnej sytuacji do śmierci). Obecnie jest do 4 milionów potwierdzonych przypadków i do 150 tys. zgonów rocznie i zdaniem epidemiologów te dane są niedoszacowane.

Zaledwie sto lat temu epidemie cholery ścinały ludzi w Europie (i w Polsce!), ale wraz z wzrostem poziomu życia i szczepieniami, praktycznie się tu nie zdarzają. Niestety ta choroba wciąż jest aktywna. Ogniska epidemii są m.in. w Indiach i Nepalu, Filipinach, Haiti i Dominikanie a w Afryce m.in. w Etiopii, Kenii, Tanzanii, Zambii i Malawi.

Źródło: <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2023-DON437>

### Elektrolity - zrób to sam

Jeśli cholera cię dopadnie, nie dopuść do odwodnienia. Warto wozić ze sobą gotowe elektrolity do rozrobienia z wodą, na miejscu w aptece pytaj o ORS - *oral rehydration salt*. Można też przygotować roztwór samodzielnie:

- 6 płaskich łyżeczek cukru
- 1 płaską łyżeczkę soli kuchennej
- 1 litr bezpiecznej wody (butelkowanej lub przegotowanej)
- można dodać kilka kropel cytryny

Wersja bardziej fachowa:

- sól kuchenna – 3,5 g,
- cytrynian sodu – 2,9 g,
- chlorek potasu – 1,5 g i
- glukoza – 20,0 g
- rozpuścić w 1 litrze wody

Najlepiej jest wozić ze sobą gotowe preparaty, spytaj też lekarza jaki antybiotyk poleca ci w podróż.

### Jak unikać cholery w podróży?

Jeśli jesteś w kraju o niskim poziomie higieny, warto stosować się do sprawdzonej metody podróżników: "ugotuj, obierz, sparz lub zapomnij" (*boil it, peel it, cook it, or forget it*). NIGDY nie pij wody z kranu (sprawdź, czy nadaje się do mycia zębów). Kupując wodę w butelkach upewnij się, że są firmowo zakręcone. Nie zamawiaj drinka z lodem, nie mając pewności jak ten lód przygotowano (i przechowywano).

O tak oczywistym fakcie jak mycie rąk przed jedzeniem (zwłaszcza, gdy nie będziesz używać

sztućców) chyba przypominać nie trzeba. Jeśli nie jesteś pewna czy woda w kranie jest bezpieczna: użyj antybakteryjnego żelu (po COVID chyba wszyscy się już do nich przekonali).

Twoim sprzymierzeńcem w zachowaniu zdrowia jest też szczepienie.

## Co daje szczepienie?

Ochronę. To jak tarcza przed zmasowanym atakiem barbarzyńców, przy czym tarczą jest szczepionka, a barbarzyńcami - bakterie. Obecnie w Polsce są dostępne dwie szczepionki:

**Vaxchora** to szczepionka jednodawkowa, więc można powiedzieć, że "last minute". Najlepiej zrobić szczepienie minimum 10 dni przed wyjazdem, aby uzyskać pełną ochronę.

**Dukoral** to szczepionka dwudawkowa (czyli dwa podania szczepienia w odstępie przynajmniej tygodnia), najlepiej przyjąć ją minimum 20 dni przed wyjazdem. Dukoral ma miły efekt uboczny: chroni przez biegunką podróżnych. Przeżyłam ich kilka, wątpliwa "atrakcja" wyjazdu, gdy czasem nawet nie zdążysz do toalety...

*"Skuteczność szczepionki przeciw cholercie oceniana jest na 85-90% w pierwszych 6 miesiącach po szczepieniu i 60% w okresie 3 lat po szczepieniu"*  
[szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/cholera](http://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/cholera)

Obie szczepionki na cholercę są doustne, czyli pijesz roztwór i gotowe. Smak? Właściwie bez smaku, trochę słonawy. UWAGA: 1 godzinę PRZED i PO szczepieniu nie należy jeść ani pić (bo może to obniżyć skuteczność szczepienia).

Szczepionki można podawać dzieciom, które mają ponad 2 lata, szczegółowej porady należy zasięgnąć u lekarza. WAŻNE: te szczepionki zabezpieczają na 2 lata! Potem trzeba przyjąć kolejne.

UWAGA: zaszczepienie nie zwalnia od zachowania higieny w podróży:

- myj ręce
- myj owoce przed jedzeniem
- tam gdzie z higieną jest kiepsko: "ugotuj, obierz, sparz lub zapomnij"
- pij wodę (wódka) tylko z bezpiecznych źródeł

## Gdzie się zaszczepić?

Polecam odwiedzić w certyfikowanych poradniach medycyny podróży (np. w Gdyni jest to Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej). Warto wcześniej zadzwonić, bo w związku z rozprzestrzenianiem się cholery na świecie, szczepionki mogą być czasowo niedostępne w Polsce.

W Warszawie korzystam z usług Provita Poliklinika ul. Baboszevska 1, tel. 535 540 572  
[www.provitapoliklinika.pl](http://www.provitapoliklinika.pl)

Szczepienie powinno być wpisane do „żółtej książeczki” czyli Międzynarodowego Certyfikatu Szczepień czyli medycznego paszportu. Ja zabieram go w każdą podróż.

Zdrowych podróży wam życzę! Szczepcie się - bo to najlepsza inwestycja WASZE ZDROWIE!

---

(c) Anna Olej-Kobus | [AfrykAnka.pl](http://AfrykAnka.pl)

Więcej inspirujących opowieści znajdziesz w moich książkach: [Namibia. Przez pustynię i busz](#) oraz [USA. Droga 66 i Dziki Zachód](#) do kupienia z autografem w sklepie [www.namib.pl](http://www.namib.pl)

*Kupując w sklepie [NAMIB.pl](http://NAMIB.pl) wspierasz prowadzenie bloga [AfrykAnka.pl](http://AfrykAnka.pl)*