

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

Jak przygotować się do podróży pod względem zdrowotnym?

O zdrowie warto zadbać przed każdą podróżą. Szczególnie starannie należy zająć się przygotowaniem zdrowotnym przed wyjazdem w rejony egzotyczne, do krajów tropikalnych i rozwijających się, w których warunki klimatyczne i sanitarne odbiegają od europejskich. Dotyczy to zarówno turystów organizujących podróż samodzielnie, jak i wyjeżdżających z biurem podróży.



Organizatorzy turystyki są zobowiązani prawnie do informowania klientów o zagrożeniach zdrowotnych w regionach oferowanych wycieczek, jednak taka informacja nie zastąpi rzetelnych przygotowań medycznych.

Specjalnych przygotowań wymagają wyjazdy, których plan obejmuje wędrówki wysokogórskie, nurkowanie, wyprawy w rejony o ekstremalnych warunkach pogodowych i inne formy turystyki aktywnej.

Przed każdą taką podróżą najlepiej skorzystać z konsultacji lekarskiej w poradni medycyny podróży lub medycyny tropikalnej.

Podstawowe informacje można uzyskać u lekarza rodzinnego, jednak porada specjalistyczna pomoże w ustaleniu zakresu szczepień ochronnych obowiązkowych lub zalecanych przed wyjazdem, wyborze środków zapobiegających malarii (jeśli trasa podróży przebiega w rejonach zagrożonych tą chorobą), skompletowaniu podręcznej apteczki podróżnej oraz uzyskaniu rzetelnych i aktualnych wiadomości dotyczących zagrożeń zdrowotnych w rejonie docelowym i sposobach profilaktyki w podróży.

Te przygotowania należy przed wyjazdem uzupełnić o ubezpieczenie kosztów leczenia oraz inne przydatne formy ubezpieczenia zdrowotnego dla podróżnych.

Źródło: <http://zdrowiewpodrozy.mp.pl>

<http://laboratoria.net/home/13065.html>

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy