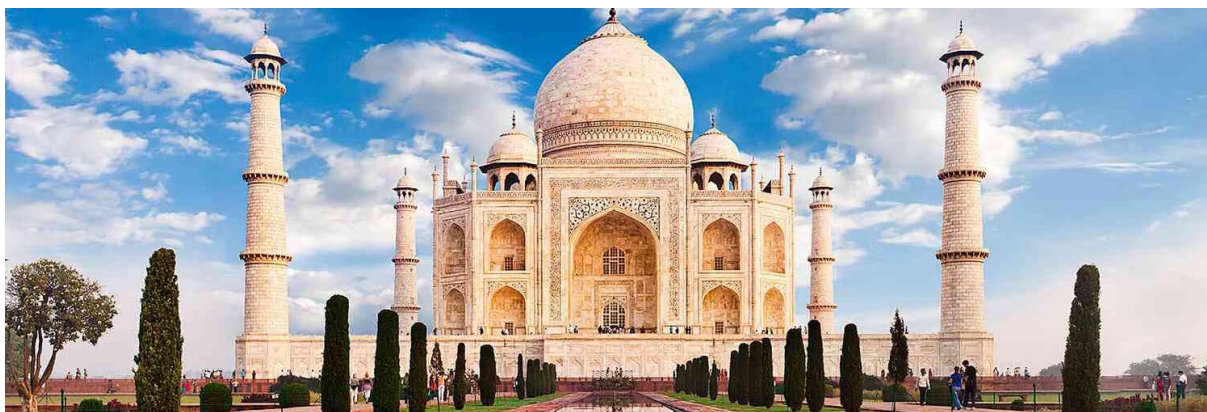


Hälsoråd och vaccinationer för resenärer till Indien och grannländer



Länder som omfattas av dessa råd: Afghanistan, Bangladesh, Bhutan, Indien, Maldiverna, Myanmar (Burma), Nepal, Pakistan och Sri Lanka.

Nedan följer specifika råd för resenärer till denna region. Din vaccinationsmottagning kan ge dig uppdaterade detaljer kring sjukdomspanoramata i just det land du ska besöka.

Vaccinationer

Vacciner som rekommenderas till alla resenärer

Grundskydd: Alla svenskar bör ha ett grundskydd mot **mässling**, **difteri**, **polio** och **stelkramp**. En utlandsresa ökar ofta risken för **mässling**, och skydd mot **stelkramp** gör att man slipper ta en dos vid skada under resan. **Polio** förekommer fortfarande i Afghanistan och Pakistan. Resenärer bör därför ha minst 4 doser poliovaccin och en extra femte dos rekommenderas. Intyg om poliovaccination senaste 12 månaderna krävs om man ska vistas i dessa länder mer än 4 veckor. Utbrott av **difteri** har förekommit i Myanmar de senaste åren.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



Ett besök på en vaccinationsmottagning kan också vara ett bra tillfälle att se över andra vaccinationer som kan rekommenderas i Sverige, t.ex. influensa, bältros och TBE.

Hepatit A är en virusinfektion i levern som smittar via mat och vatten. Risken för hepatit A är förhöjd i dessa länder. Vaccination rekommenderas därför till samtliga resenärer över 1 års ålder. Kombination med hepatit B-vaccination kan övervägas vid långresor, upprepade resor och till särskilda riskgrupper (se nedan).

Vacciner som rekommenderas till vissa resenärer

Nedanstående vacciner kan vara aktuella utifrån exakt resmål, hur länge du ska vara ute, om du tillhör en särskild riskgrupp eller om du kan tänkas vara särskilt riskutsatt. Ta kontakt med en vaccinationsmottagning i god tid före din resa för att diskutera just dina behov. Besök också **Frisk på resan** för att se vad du kan göra mer för att skydda dig mot de olika infektionerna.

Chikungunyafeber och **denguefeber** är virusinfektioner som kan ge feber, utslag, led- och muskelvärk. Smittspridning av dessa myggöverförda virussjukdomar förekommer i hela regionen främst under regnperioden, och utbrott kan förekomma (se på sjukdomssidorna i **Frisk på Resan**). Liksom för alla myggöverförda sjukdomar är det viktigt att **skydda sig mot myggbett** i områden med smitt-risk (framför allt under regnperioden). Myggorna som ger dessa sjukdomar är dag-aktiva och sticker mest tidigt på morgonen och på kvällen före skymningen. Vaccination kan vara aktuellt för vissa resenärer som planerar längre resor.

Då det finns en möjlig risk för svårare sjukdom efter vaccination hos personer som tidigare **inte** haft dengue bör vaccination av denna grupp endast ske vid längre resor, då man bedömer att nyttan överstiger den potentiella risken. Läs mer på **Frisk på resan** och diskutera just din situation med din vaccinationsmottagning.

Hepatit B: En allvarlig virusorsakad leverinfektion som smittar via blod och oskyddat sex. Risken är förhöjd i samtliga länder i regionen och smittrisen ökar ju längre tid du befinner dig i landet. Vaccination kan vara aktuell vid längre resa, särskilt om du kan tänkas bli exponerad för blodsmitta eller sexuell smitta. Tänk på risken att råka ut för olyckor och behöva söka sjukvård med dålig hygienisk standard.

Japansk encefalit är en ovanlig men mycket allvarlig virusinfektion i hjärnan. Sjukdomen förekommer i varierande grad i hela regionen. För de flesta resenärer är myggskydd tillräckligt. Vaccin kan komma i fråga om du ska vistas mer än 3 veckor på landsbygden i riskområden eller om du kommer att göra upprepade resor eller bosätta dig längre tid oavsett miljö, men även om du ska vistas på extremt isolerad landsbygd i

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



mindre än 3 veckor. Din vaccinationsmottagning kan ge mer information om risken på just ditt resmål.

Kolera: Afghanistan, Bangladesh, Bhutan, Indien och Pakistan är eller har på senare år varit drabbade av kolerautbrott, främst i utsatta miljöer med dålig tillgång till rent vatten och sanitet. Risken för resenärer från Europa att drabbas av kolera i dessa länder är extremt låg, även om sporadiska importfall förekommer. Vaccination som skydd mot kolera kan vara motiverad för biståndsarbetare och sjukvårdspersonal i områden och miljöer med risk för oupptäckta fall, men även till resenärer som ska besöka släkt och vänner i drabbade områden. Vaccination kan också vara aktuell för resenärer med hälsotillstånd som ökar risken för svår sjukdom.

Meningokocksjukdom (epidemisk hjärnhinneninflammation): Vaccination kan i vissa fall vara aktuellt till ungdomar som under längre tid ska arbeta eller studera i dessa länder i nära kontakt med andra ungdomar (kortare tid vid internationella festivaler, läger, etc). Kan också rekommenderas till backpackers som kommer att bo i primitiva och trångbodda hostels, inte minst i Nepal och övriga Himalaya.

Rabies: På Maldiverna förekommer inte rabies bland några landlevande djur. I övriga länder kan lokala hundar men även andra tama och vilda djur vara smittade med rabies. Om du blir biten eller får djursaliv på huden (särskilt om du har eksem eller småsår) ska du omedelbart söka sjukvård då man kan vaccineras även efter att man blivit smittad. I övriga länder kan tillgången till rabiesvaccin vara osäker, inte minst på isolerad landsbygd. Vid resa dit kan det därför vara aktuellt att vaccinera sig inför resan. Din vaccinationscentral har uppdaterad information om dessa länder och områden. Vaccination kan också vara aktuell för små barn inför längre resa och till personer med riskyrken, t.ex. veterinärer.

Tuberkulos en utbredd sjukdom i regionen. Vaccination med **BCG-vaccin** kan vara aktuell för barn inför längre vistelse, särskilt om man ska vistas när lokalbefolkningen, samt till tidigare ovaccinerad sjukvårdspersonal och biståndsarbetare som kan komma ha direktkontakt med tuberkulossjuka personer. Övriga vuxna har ingen säker nytta av vaccinet.

Turistdiarré är den vanligaste sjukdomen du kan råka ut för vid resa till den här regionen. Du kan få ett visst skydd mot diarré orsakad av vissa *E.coli*-bakterier (ETEC) med det orala koleravaccinet Dukoral®. Diarré kan emellertid orsakas av ett stort antal smittämnen så det är viktigt att du följer råden om mat och dryck nedan för att ytterligare minska din risk.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



Tyfoidfieber är en svår tarmsmitta med hög feber. Vaccination vara aktuell vid längre vistelse i regionen, framför allt om du kommer att vistas nära lokalbefolkning i fattigare områden och leva primitivt. För gravida kvinnor, personer med nedsatt immunförsvar och andra kroniska sjukdomar kan vaccination vara motiverad även vid kortare resor. Diskutera med din vaccinationsmottagning.

Andra infektioner att vara observant på

Malaria: Maldiverna och Sri Lanka är malariafria. I övriga länder kan malaria förekomma i vissa delar av landet, främst under regnsäsongen, men risken att bli smittad är betydligt lägre än i Afrika. Ofta behövs enbart **myggskydd**, men för vissa resor krävs även **läkemedelsprofylax**. Din vaccinationsmottagning kan råda vad som gäller för just din resa. Ta kontakt i god tid då du kan behöva starta profylaxen innan avresan. Gravida bör (av många anledningar) **inte** åka till malariaområden.

Sexuellt överförbara sjukdomar (STI): Prostitution är utbredd i Asien och olika könssjukdomar är även i befolkningen mycket vanligare än i Sverige. Alla tillfälliga sexuella förbindelser utgör en risk, och kondom användning är därför viktigt vid alla tillfälliga sexuella kontakter.

Zikavirusinfektion: Zikavirus förekommer eller har nyligen förekommit i Bangladesh, Indien, Maldiverna, Myanmar och Sri Lanka. **Myggskydd** rekommenderas, särskilt om man vistas nära vattendrag och bevattnade fält. *Aedes*-myggorna som sprider sjukdomen är dagaktiva och sticker mest tidigt på morgonen och på kvällen före skymningen.

Kvinnor som är eller försöker bli gravida bör p.g.a. risk för fosterskador avstå från resa till områden med utbrott av zikavirus (din vaccinationsmottagning vet mer). För gravida kvinnor som ändå väljer att resa är myggskydd extra viktigt. Övriga kvinnor i fertil ålder bör undvika oskyddat sex på resmålet och 2 månader efteråt. Män bör undvika oskyddat sex på resmålet och tre månader efteråt. Gravida kvinnor, oavsett resa, bör undvika oskyddat sex under hela graviditeten med en man som varit i ett riskområde senaste 3 månaderna.

Sjukdomar som smittar via kontakt med mark och vatten: Förekomsten av **hakmaskar** är utbredd i hela Asien. Du bör undvika att gå barfota på landsbygden där mark kan ha förorenats av mänsklig avföring. (används ofta som gödsel) För att inte smittas med **leptospiros** och **meliodos** bör du undvika direktkontakt med jord och

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



vatten i sjöar och vattendrag (framför allt efter stora regn) samt täcka sår med vattentäta förband. Om du har varit i sådan kontakt bör du skyndsamt söka sjukvård om du inom 30 dagar insjuknar med feber. **Snäckfeber (schistosomiasis)** kan förekomma i sjöar och vattendrag i vissa delar av Indien och Myanmar. Du bör även av denna anledning undvika att bada, vada eller tvätta sig i sådant vatten.

Övriga hälsoråd under resan

Trafik

Trafikolyckor är den allra största hälsorisk under resor. Risken för en olycka i Asien är åtminstone 10 gånger så stor som i Sverige. Dessutom är akutvården i många länder avsevärt sämre än hemma. Använd säkerhetsbälte och sitt gärna bak. Åk inte långa bussturer i mörker med uttröttade chaufförer. Viktigaste rådet överhuvudtaget inför resa till utvecklingsländer: **HYR ABSOLUT INTE MOTORCYKEL ELLER MOPED!!**

Mat och dryck

Frukt som du själv skalar med rena händer är i regel riskfria. Äter du bara genomstekt eller kokt mat som fortfarande är varm så är risken för diarré möjligen något mindre, men de bakterier som orsakar turistdiarré är så vanliga att de i praktiken är svåra att helt undvika även om du gör ditt bästa för att vara försiktig. Det lönar sig alltså inte att vara extremt försiktig. Eftersom nya intryck av mat och dryck för många är en viktig del av upplevelsen med att resa kan rådgivning om mat sammanfattas som: Ät bara sådant som ser gott ut, luktar gott, smakar gott och är nylagat! Undvik kalla rätter på bufféer, särskilt om maten kan antas ha legat framme länge.

Vatten som luktar klor brukar gå bra att dricka, men smakar inte gott och är inte absolut helt säkert. Undvik alltid vatten som förvarats i termosar på hotellrum så lång tid att det inte längre är kylt. Butelj- eller burkdrycker med kvarvarande kolsyra brukar gå bra. Kokt vatten dricks enklast i form av te eller kaffe.

Diarrébehandling

Diarré behandlas i första hand med vätska: Sprite, Seven Up, Sodavatten, Coca Cola eller vätskeersättningsmedel. Välj en dryck som du tycker om. En struken tesked salt och 4 teskedar socker bör tillsättas per liter vatten eller te. Drick lite (en matsked) men ofta (varannan minut). Medicinskt kol har ingen effekt, "mjölksyrebakterier" marginell

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



sådan. De flesta diarréattacker läker utan behandling på några dygn. Stoppande läkemedel (Dimor, Imodium Travello) kan användas, inte minst om du måste vara på resande fot. Max 2 tabletter 2 ggr dagligen i max 2 dygn rekommenderas till alla som är 12 år eller äldre med akut diarré. Antibiotika kan behövas om inte diarrén har upphört inom två dygn.

Skydd mot myggor och andra insekter

Använd myggmedel som innehåller DEET, picaridin eller citroneukalyptus (PMD) flera gånger varje dag för att skydda dig dagtid mot myggstick. Använd även myggmedel utomhus för att skydda dig mot myggstick på kvällen och nätter. Det bör alltid finnas myggnät för fönster och dörrar som står öppna dagtid om det saknas luftkonditionering. Myggnät över sängen bör helst vara impregnerat med ett medel som gör att myggorna undviker nätet.

Sol och bad

Resor till varma länder medför en ökad risk för sol- och värmerelaterade sjukdomar, inklusive solbrännskada och värmeslag. Värmeslag inträffar när kroppen inte kan reglera sin temperatur effektivt, vilket leder till en farligt hög kroppstemperatur som oftast överstiger 40 °C. Symtomen på värmeslag kan utvecklas snabbt och kan vara livshotande om de inte behandlas. De vanligaste symtomen inkluderar förhöjd kroppstemperatur, förvirring eller förändrat medvetande, svår huvudvärk, illamående och kräkningar, yrsel och svaghet, hjärtklappning, och torr hud, p.g.a. minskad svettproduktion. Obehandlad kan värmeslag leda till svåra kroppsskador och t.o.m. död.

För att förhindra sol- och värmeproblem bör du undvika direkt solexponering under de hetaste timmarna mitt på dagen, bära lätta, löst sittande, ljusa kläder, hatt med brett brätte och solglasögon med UV-skydd samt dricka mycket. Vid minsta symtom på värmeslag bör du omedelbart söka skugga, kyla ner kroppen genom att ta en kall dusch eller använda en blöt handduk, och dricka vätska.

Använd solskyddsmedel med en hög solskyddsfaktor (SPF) – minst 30, men högre SPF (upp till 50+) ger ännu mer skydd. Det är viktigt att applicera solskyddsmedlet generöst på alla exponerade hudområden minst 15 minuter före solexponering och att återapplicera varannan timme eller oftare vid svettning eller simning.

Bada inte i havet utan att fråga efter underströmmar. Respektera röd flagga (=badförbud) på stranden. Drunkning är näst trafikolyckor den vanligaste orsaken till dödsfall bland yngre resenärer till tropikerna. Skickliga simmare löper större (!) risk.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



Maneter är inte ovanliga och måste undvikas med bred marginal. Sting från manetens fångstarmar kan till och med vara dödliga. Om du tänker dyka på semestern, läs gärna de mer detaljerade råden på **Frisk på resan**.

Graviditet och resa

Att resa kan vara mycket givande och det är många som ser graviditeten som en möjlighet till nya upplevelser innan småbarnsperioden. Reserelaterade tillstånd eller sjukdomar på många håll i världen medför dock både risk för mer allvarlig sjukdom hos den gravida kvinnan och graviditetskomplikationer – i värsta fall både och. Att resa under graviditeten kräver därför extra planering och försiktighet för att göra resan så givande, säker och riskfri som möjligt.

Även om resa under graviditet inte är helt riskfritt, innebär det inte att resan alltid måste ställas in. I många länder är sjukvården av väl så hög klass som i Sverige och med tillräckligt bra försäkring är du i trygga händer om något inträffar. Flera försäkringsbolag (kontrollera hemförsäkringen) ansvarar inte för graviditetskomplikationer som inträffar efter vecka 28 och många flygbolag har en övre gräns för resa vid graviditetsvecka 37.

Som gravid bör du dock inte åka till en del av de mindre utvecklade länderna i regionen av många skäl:

1. Vissa infektionssjukdomar får ett svårare förlopp under graviditet (t.ex. malaria, listeriainfektion och amöbainfektion).
2. Vissa infektionssjukdomar innebär en ökad risk för fosterskador (t.ex. zika-virusinfektioner och toxoplasma).
3. Vissa infektionssjukdomar ökar risken för missfall.
4. Det finns en risk för att utsättas för fosterskadande läkemedel i onödan eftersom medvetenheten om vilka läkemedel som innebär risk för fostret är sämre.
5. Det finns också en liten risk för att drabbas av en sjukdom som måste behandlas med läkemedel som kan vara fosterskadande.
6. Sjukvården har sämre resurser vid eventuella graviditetskomplikationer inklusive missfall.

Ovanstående gäller alldeles särskilt om du som gravid har någon/några andra riskfaktorer. Om du är gravida och ändå flyger lång väg bör du vara uppe ur stolen och röra dig varje timme.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



Riskfyllda djurkontakter

Djurkontakt vid utlandsresa kan medföra stora hälsorisker i form av infektioner eller sårskador. Internationella resenärer träffar ofta på djur som antingen finns hemma, men som i en annan miljö på resmålet kan bete sig annorlunda än vad man är van vid, t.ex. hundar, katter och råttor, eller mer exotiska djur som man inte är van vid, såsom fladdermöss, apor, ormar, skorpioner och andra vilda djur.

Bett från vissa däggdjur som påträffas under utlandsresor (fladdermöss, katter, hundar, apor och gnagare) utgör en risk för allvarlig infektion. Dessa djur kan vara bärare av bakterier och virus som är farliga för människor utan att själva vara sjuka, och deras saliv kan vara så kraftigt förorenade med smittämnen att enbart salivkontakt är tillräcklig för smitta, t.ex. av rabies (se ovan), om man har ett småsår eller mindre rispa i huden.

Undvik att klappa eller mata obekanta djur, tama såväl som vilda. Detta gäller även djur i fångenskap (t.ex. viltrancher, djurparker), särskilt i områden där det förekommer rabies. Vid ekoresor kan man bli uppmuntrad att ha nära kontakt med djur, men måste då komma ihåg att vilda djur ofta har ett oförutsägbart beteende och kanske till och med förknippar människor med mat. Tänk på möjligheten av oväntade djurkontakter även när du rör dig i städer och byar, och gå inte nära husväggarna när du kommer till ett gathörn. Hundar, katter och apor vilar sig ofta under restaurangbord eller parkerade bilar. Om de blir störda eller skrämde kan de bita till eller rivs. En sådan försiktighet är särskilt viktig om man reser med barn. Om du ska vandra i områden med mycket ormar är det bra att bära stövlar eller höga kängor samt byxor och långärmat. Vid vattenaktiviteter som bad, snorkling och dykning är det rekommenderat att ha badskor eller dykstövlar. Våtdräkt är också skyddande.

Höga höjder

Äventyrsturism som inkluderar bergsbestigningar och vandringar på höga höjder över är förenade med hälsorisker orsakade av syrebrist på grund av den tunnare luften. Vid 3 000 m över havet får man vid varje andetag i sig mindre än 70% syre jämfört med ett lika djupt andetag vid havsytan, vilket snabbt visar sig vid fysisk ansträngning.

Vid vistelse på höjder högre än 2 500 m kan man få symtom av syrebristen – det man kallar för akut höjdsjuka, ett tillstånd som påminner om alkoholberusning. I värsta fall kan höjdsjukan fortsätta att utvecklas till lungödem (vätska i lungorna) och hjärnödem (svullnad av hjärnan). I dessa fall är den viktigaste åtgärden, som kan vara livräddande, att snabbt komma ner på lägre höjd.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



Risken för allvarlig höjdsjuka ökar ju högre höjd man vistas på, ju snabbare man nått denna höjd och ju längre tid man vistas där. Syrebristen är störst när man sover, så av denna anledning kan det vara bra att göra dagsturer på högre höjd, men sedan återvända längre ner för att sova.

Bästa sättet att förebygga höjdsjuka att stanna 2-3 dygn på 2400-3000 m höjd och sedan enbart stiga 300 m/dygn. Undvik extrem ansträngning. Sov på så låg höjd som möjligt. Ät täta men små måltider. Drick rikligt. Ett mildt urindrivande läkemedel (Diamox) kan vara av värde. OBS: Resenärer som har avancerad blodbrist, kärlekskramp, hjärtbesvär med nedsatt fysisk förmåga och /eller de som har nedsatt lungfunktion bör/skall undvika hög höjd. Individer med vissa ärftliga blodsjukdomar skall inte heller utsätta sig för hög höjd.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **resemedicin.se**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.

