

Revidert utgave · 9. opplag · 2019

Gode råd for god reise





Utgitt av Folkehelseinstituttet

Postboks 222 Skøyen

0213 Oslo

Bestilling: www.fhi.no/publ

Revidert februar 2019

Opplag (02/2019): 20 000

Trykk: wj.no

Før du reiser

Spesielle hensyn	2
Barn og gravide	2
Kronisk sykdom eller funksjonshemming	3
Innvandrere	3
Vaksiner/forebyggende legemidler	4
Difteri, stivkrampe, kikhoste, poliomyelitt, meslinger, kusma og røde hunder	4
Smittsom gulsott (Hepatitt A)	5
Gulfeber	5
Malaria	5
Mage- tarminfeksjoner	5
Hepatitt B	6
Meningokokksykdom (smittsom hjernehinnebetennelse)	6
Rabies (hundegalskap)	6
Skogflåttencefalitt (hjernebetennelse)	7
Japansk encefalitt	7
Tuberkulose	7
Pneumokokksykdom	7
Influensa	8
Legemidler til bruk på reisen	8
Faste medisiner	8
Reiseapotek	9
Kondomer	9
Sykeforsikring	9

Under flyreisen

Flyreiser	10
-----------	----

Under oppholdet

Personlig hygiene	11
Nyt solen, men unngå å bli solbrent	11
Bading/vassing	12
Mat og drikke	13
Alkohol	14
Hiv og kjønns sykdommer	14
Diaré/oppkast	15
Hudproblemer	16
Toksoplasmose	16
Hundegalskap (rabies)	16
Malaria, zikafeber, denguefeber og andre myggoverførte sykdommer	17
Legionellasykdom	18

Når du kommer hjem

Etter hjemkomsten	19
-------------------	----

Stikkordregister	20
-------------------------	-----------

Spesielle hensyn



Barn

Små barns hud er spesielt sårbar for sterk sol. Spedbarn bør unngå soling. Småbarn bør ha klær som dekker større deler av kroppen, eller holdes i skyggen.

Barn er også spesielt sårbare for sykdommer, særlig diaré. Før reiser til Sør- og Øst-Europa og tropiske/sub-tropiske strøk bør barn ha startet vaksinasjon mot sykdommer som inngår i barnevaksinasjonsprogrammet. For spedbarn kan vaksinasjonsprogrammet eventuelt framskyndes. Spør på helsestasjonen i god tid!

Gravide

Gravide utsetter seg for en viss risiko ved å reise utenlands, særlig til tropiske strøk og ved reiser under

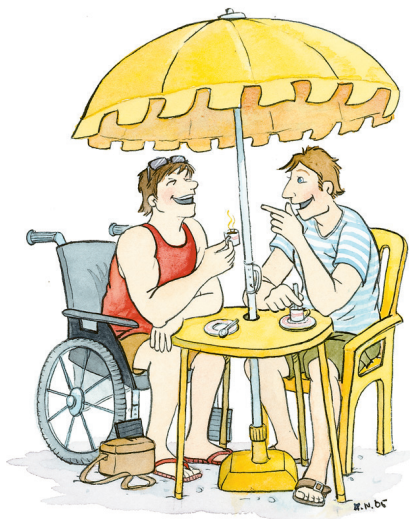
primitive forhold. Spør på svangerskapskontrollen! Se spesielt om malaria og zikafeber (side 5 og 17) og toksoplasmose (side 16).

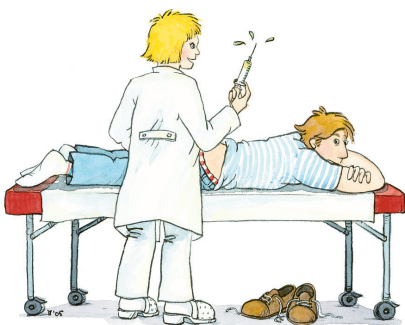
Kronisk sykdom eller funksjonshemming

Personer med kronisk sykdom eller funksjonshemming bør rådføre seg med legen sin før reisen. Det samme gjelder hivpositive personer med nedsatt immunforsvar eller andre med svekket immunforsvar, som lettere kan utvikle sykdom under utenlandsreise.

Innvandrere

Etter noen år i Norge har innvandrere vanligvis ingen beskyttelse mot de hyppigst forekommende smittsomme sykdommene i sitt opprinnelige hjemland. Det er derfor viktig at også innvandrere blir beskyttet med vaksinasjon og bruker forebyggende tiltak mot malaria før de besøker tidligere hjemland.





Vaksiner/ forebyggende legemidler

Informasjon om forebyggende tiltak fås hos kommunehelsetjenesten/fastlegen. Det gjelder også for vaksiner og nødvendige resepter. Ta kontakt i god tid. I noen tilfeller må vaksinasjonen begynne flere uker før avreise. På de neste sidene omtales aktuelle reisevaksiner

Difteri, stivkrampe, kikhoste, poliomyelitt, meslinger, kusma og røde hunder

Vaksinasjon mot disse sykdommene inngår i vaksinasjonsprogrammet som tilbys alle barn i Norge. Sykdommene er derfor sjeldne hos oss. Da forholdene er annerledes i mange andre land, er det viktig å ha startet vaksinasjon mot disse sykdommene før utenlandsreise. For spedbarn kan det være aktuelt å fremskynde vaksinasjonsprogrammet. Voksne anbefales påfyllingsdose av vaksine mot difteri, kikhoste, stivkrampe og poliomyelitt hvis det er gått mer enn 10 år siden forrige vaksinasjon. Alle som ikke er vaksinert mot meslinger og røde hunder eller har hatt sykdommene bør vaksinere seg (MMR-vaksine). Dette gjelder uavhengig av reise, men er spesielt viktig før reise til land der sykdommene er

vanligere enn i Norge. Dette gjelder også flere land i Vest-Europa. Ved reise til land med polioutbrudd anbefales poliovaksinasjon innen siste 12 måneder før avreise.

Hepatitt A (Smittsom gulsott)

Hepatitt A smitter gjennom forurenset mat og drikke. Hepatitt A-vaksine gir god og langvarig beskyttelse, og anbefales til barn og voksne som reiser til områder med mye hepatitt A.

Gulfeber

Vaksine anbefales for reiser til de fleste land i tropisk Afrika og tropisk Sør-Amerika. Mange land krever gyldig vaksinasjonssertifikat for innreise fra land med risiko for gulfebersmitte (mellomlanding er nok). Noen land krever dokumentasjon på gulfebervaksinasjon av alle reisende fra alle land. Landspesifikke krav til gulfeber-vaksinasjonssertifikat endres fra tid til annen. Reisende bør kontakte ambassade eller konsulat i god tid for å avklare behov for sertifikat. Sertifikatet blir gyldig 10 dager etter vaksinasjon og er gyldig livet ut.

Malaria

Reisende til tropiske strøk må vanligvis beskytte seg mot malaria. Sykdommen overføres med mygg. Bruk av myggmiddel, heldekkende klær og myggnett er viktig for å unngå smitte. I noen områder er det også viktig å bruke forebyggende malariamedisiner. Legen din vil evt. skrive ut den malariamedisinen som passer best for deg.

Mer om malaria s. 17.

Mage- tarminfeksjoner

Bare noen få av diarésykdommene kan forebygges med vaksine. Vaksine mot tyfoidfeber er aktuelt for personer som skal ha lengre opphold i land i Afrika, Asia

og Sør-Amerika. Vaksine mot kolera kan være aktuelt i sjeldne tilfeller. Rotavirus kan gi diaré sykdom i småbarnsalder. Rotavirusvaksine inngår i det norske barnevaksinasjonsprogrammet siden høsten 2014.

Hepatitt B

Hepatitt B smitter ved ubeskyttet sex og via blod (deling av sprøyteutstyr og blodoverføringer i land med mangel på kontroll av blodprodukter). Fullvaksinering mot hepatitt B består av tre doser som fordeles over minst 6 måneder. Hepatitt B inngår i det norske barnevaksinasjonsprogrammet siden begynnelsen av 2017.

Meningokokksykdom (smittsom hjernehinnebetennelse)

Meningokokkvaksinasjon anbefales for opphold i land hvor det er utbrudd av sykdommen, for eksempel i «meningittbeltet» i deler av Afrika. For barn og ungdom anbefales det også for korte opphold.

Vaksinasjon er også aktuelt for barn og ungdom som skal studere eller gå i barnehage eller skole i visse vestlige land, blant annet Storbritannia og USA. Ungdom på reise med tett samvær med andre, festing og høyt alkoholintak bør vurdere å vaksinere seg.

Menn som har sex med menn som deltar aktivt på arenaer for tilfeldig sex bør vurdere vaksinasjon.

Dokumentert meningokokk ACWY-vaksinasjon kreves for å få visum for pilegrimsreise til Saudi-Arabia.

Rabies (hundegalskap)

Vaksinasjon er aktuelt for reisende til områder hvor rabies forekommer, og hvor medisinsk behandling ikke er raskt tilgjengelig. Vaksinasjon er spesielt aktuelt for

barn da de kan tenkes å få kontakt med rabiessmittede dyr uten at foreldrene vet om det.

Vaksinasjon er spesielt viktig for personer som skal arbeide med dyr.

Mer om rabies s. 16.

Skogflåttencefalitt (hjernebetennelse)

Vaksinasjon kan være aktuelt for personer som gjennom friluftaktiviteter oppholder seg i lengre tid i skogområder i Sentral- og Øst-Europa, Baltikum, Åland, Bornholm og i kystområder og ved store innsjøer i sørlige Sverige.

Japansk encefalitt

Sykdommen smitter med mygg og forekommer i Asia og er stort sett begrenset til landsbygda, men kan også forekomme i byområder med rismarker og husdyrhold. Vaksine er aktuelt for personer som skal oppholde seg utenfor storbyer i sykdomssesongen. Høyest risiko er forbundet med aktiviteter som fugletitting i våtmarksområder og griserøkt.

Tuberkulose

Vaksinasjon er aktuelt for barn og yngre voksne som ikke er vaksinert, og som skal oppholde seg i lengre tid og i nær kontakt med lokalbefolkningen i områder hvor tuberkulose er utbredt.

Pneumokokksykdom

Vaksinasjon er aktuelt for alle over 65 år og andre som tilhører definerte risikogrupper for alvorlig pneumokokksykdom. Dette gjelder uavhengig av reise.

Influensa

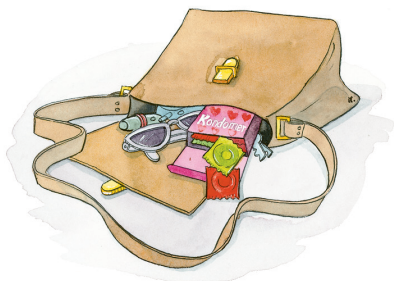
Uavhengig av reise er influensavaksine anbefalt til personer som risikerer alvorlig sykdom eller død hvis de smittes av influensa. Det gjelder personer over 65 år, gravide og personer med en rekke kroniske sykdommer og tilstander. Den sydlige halvkule har sin influensa-sesong når det er sommer på nordlige halvkule.

Legemidler til bruk på reisen

Faste medisiner

Bruker du legemidler av noe slag, er det lurt å ta med nok for hele oppholdet. Legemidler i utlandet går ofte under et annet salgsnavn enn det som brukes i Norge, og kan derfor være vanskelig å få tak i. *Husk å plassere livsviktige legemidler i håndbagasjen!*

For unngå problemer med medisiner i tollen er det for visse legemidler sikrest å ha legeerklæring (på engelsk) om at disse er nødvendige for deg.



Reiseapotek

Ved siden av eventuelle faste medisiner kan det være fornuftig å ta med følgende reseptfrie legemidler: sårrensemiddel, kompresser, plaster, reise- syketabletter, lett smertestillende middel, nesedråper, talkum (ved hudirritasjoner), glukoseelektrolyttpulver (til bruk ved diaré) og eventuelt et mildt stoppende middel. Husk også solkrem og myggmiddel/myggnett, eventuelt malariatabletter (se side 5).

Kondomer

Kondomer som du kjøper i Norge har gjennomgått en streng kvalitetskontroll. Det er derfor en fordel å ta med seg kondomer hjemmefra til land der kvaliteten på kondomene kan være dårlig. Det er likevel bedre å bruke lokalt innkjøpte kondomer enn ikke å bruke kondom i det hele tatt. Om kjønnsykdommer, se side 14.



Sykeforsikring

Legebesøk og sykehusopphold kan bli svært dyrt i utlandet. Tegn derfor syke- og ulykkesforsikring før reisen. Ved reise til andre EØS-land, husk Europeisk helsetrygdkort.



Flyreiser

10

Over en lengre reise tilsvarende lufttrykket i et fly et opphold på 2 000 meters høyde. Dette kan medføre problemer for enkelte.

Hjertepasienter med ustabil sykdom bør rådføre seg med legen sin før lengre flyreiser.

Blodpropp på lengre flyreiser kan forebygges ved å foreta benøvelser under reisen, gå rundt i flyet med jevne mellomrom, innta rikelig med alkoholfri drikke og evt. bruke støttestrømper. Dette gjelder spesielt gravide og kvinner som bruker p-piller.

I hovedsak tillater ikke flyselskapene gravide å fly etter 36. uke av svangerskapet. Flyreiser anbefales vanligvis ikke for spedbarn som er under sju dager gamle.

Personlig hygiene

- Vask alltid hendene godt etter toalettbesøk og før du spiser. Bruk alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel når håndvask ikke er mulig.
- Gå ikke barbert andre steder enn på badestranden. I tropiske områder kan fuktig jord overføre sykdommer. Rens og stell selv små sår og rifter.
- Velg lette, løstsittende klær av naturfiber, helst bomull. Klær av syntetisk materiale blir lett for klamt og varmt. Ta også med klær som dekker større deler av kroppen, til beskyttelse mot sterk sol og mot mygg.

Nyt solen, men unngå å bli solbrent

Det er lett å undervurdere solens styrke. Start solingen forsiktig for å unngå forbrenning – bruk solbeskyttende krem med minst faktor 15 på ubeskyttet hud. Du bør smøre deg med solkrem flere ganger daglig. Også korte opphold utendørs kan gi forbrenning. (Se forøvrig Kreftforeningens solvettregler på www.kreft.no.)

Varmen er en påkjønning i seg selv. I sterk sol bør du dekke hodet med et lyst hodeplagg for å motvirke overoppheting. Dette er særlig viktig for barn og personer med lite hår. Sterk svetting fører til tap av væske og salt, som må erstattes.

- Søk skygge midt på dagen.
- Drikk rikelig alkoholfri drikke og ta gjerne salttabletter.
- Salt maten.

Er urinens mengde og farge omtrent som vanlig, får du i deg nok væske.



Bading/vassing

Bad ikke i ferskvann i tropiske områder. Vannet kan være smittefarlig, også om en bare vasser eller går barbert. Dette gjelder ikke svømmebasseng med kloret/renset vann.

I nærheten av tettsteder kan saltvann være forurenset av kloakk.

Undersøk om det kan være understrømmer ved bading utenom turiststrendene.

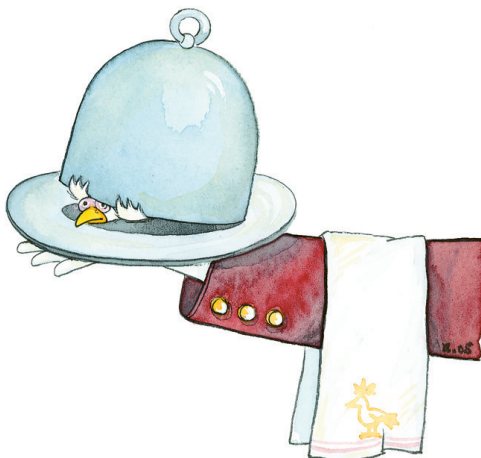
Mat og drikke

Ved reiser til områder med dårlige hygieniske forhold er det økt risiko for infeksjoner som smitter gjennom mat og vann. Symptomer er vanligvis diaré og oppkast. Smittestoffene drepes ved koking og steking.

Vær på vakt mot kalde sauser, upasteuriserte melkeprodukter, ikke-meieripakket iskrem, mat tilberedt av rå egg (majones, desserter), salat, rå skalldyr og halvstekt eller rått kjøtt.

Du kan trygt spise nyttillaget kokt eller stekt mat som fortsatt er varm, likeså frukt og grønnsaker som du selv skreller. Vær nøye med å vaske hender etter toalettbesøk, etter kontakt med dyr og før matlaging og måltider.

Du kan drikke nykokt, varm te og kaffe og (mineral-) vann fra flasker du selv åpner. Det frarådes vanligvis å drikke vann fra springen. Isbiter av forurenset vann er velkjent som smittekilde.



Alkohol

Uåpnede flasker alkoholholdig drikke inneholder ikke smittestoffer. Imidlertid kan ikke alkohol brukes for å desinfisere drikkevann.

Mange drikker mer alkohol på utenlandsreise enn hjemme, og er dermed mer utsatt for alkoholens skadevirkninger. I beruset tilstand kan man glemme vanlige forsiktighetsregler.

Alkohol er farlig i trafikken også i utlandet!

Bruk ikke alkoholholdig drikke som tørstedrikk.

Hiv og kjønnssykdommer

Risikoen for å bli smittet av en kjønnssykdom er høy ved tilfeldig, ubeskyttet sex. Dette gjelder uansett hvor i verden du er. Mest vanlig er sykdommer som gonoré og klamydia.

Den alvorligste sykdommen er hivinfeksjon. Hiv-viruset kan ligge i kroppen i flere år før det gir symptomer. En person kan derfor føre smitten videre uten selv å være klar over det. Kondom brukt under hele samleiet (vaginalt, analt eller oralt) reduserer vesentlig risikoen for å bli smittet.

Afrika og enkelte asiatiske land har høyest forekomst av hiv, men også Sør-Europa har større andel smittede enn Norge. Hiv-forekomsten er også høy i deler av Øst-Europa.

Blant prostituerte er prosenten hivsmittede høy over hele verden. Husk at seksuelle tjenester i retur for gaver, middager o.l. kan være en form for prostitusjon i land hvor det er stor fattigdom.

Menn som har sex med menn har høy risiko for smitte av hiv eller andre kjønnssykdommer ved usikker sex.

Husk å ta med kondom hjemmefra (se side 9).

Diaré/oppkast

Turistdiaré er som regel ufarlig, men fører til økt væskebehov. Du bør derfor drikke rikelig (f. eks. kokt vann, mineralvann, te). Glukose- elektrolyttpulver (se under reiseapotek) er fint å bruke. Dette løses opp i flaskevann eller kokt vann.

Stoppende midler kan lindre diaréplager, men bør brukes med forsiktighet. Slike midler bør ikke brukes ved feber og ikke til barn under 12 år. Ved blodig diaré og diaré med feber bør lege alltid kontaktes.

HUSK: Småbarn som får diaré, er mer utsatt for uttørring enn voksne. Vær oppmerksom på barnets allmentilstand og kontakt lege dersom du er bekymret for barnet.

Ved kvalme er det best å drikke lite og ofte. Ved oppkast er det lurt å la mineralvann stå litt, slik at kullsyren forsvinner.

Vær ekstra nøye med håndvask når du har diaré eller oppkast, så reduserer du risikoen for smitte til andre.

Kvinner som bruker p-piller, må være oppmerksomme på at prevensjonsvirkningen kan utebli ved diaré eller oppkast.

Hudproblemer

Varme og fuktighet kan medføre hudirritasjoner eller kløende utslett. For å lindre dette får du i noen land kjøpt «prickly heat powder», men også vanlig talkumpudder kan til en viss grad hjelpe. Riktig valg av klær (for eksempel bomull, og ikke for tettsittende) forebygger hudirritasjoner.

Insektstikk kan lindres med et kløestillende middel eller ganske enkelt et vått omslag på stikket.

Toksoplasmose

Hvis en gravid smittes av parasitten *Toxoplasma gondii* for første gang under svangerskapet, kan fosteret skades. De viktigste tiltakene mot smitte er å unngå alle typer rått eller utilstrekkelig varmebehandlet kjøtt og kjøttprodukter (inkludert spekeskinke og spekepølse). Salat, frukt, bær og grønnsaker vaskes før de spises. Unngå kontakt med katter og katteavføring. I tillegg er det viktig med god håndhygiene.

Muligheten for å bli smittet er vesentlig større i Sør-Europa og i tropene. Er du gravid og velger å reise til disse områdene, kan du søke lege for å bli antistofftestet før du reiser. Har du ikke antistoffer mot toxoplasma, og er gravid, bør du testes igjen 2–3 uker etter hjemkomst. Nylig smitte kan da oppdages og behandling iverksettes umiddelbart.

Hundegalskap (rabies)

Rabies er en dødelig sykdom som forekommer blant dyr i de fleste land utenom Norden. Smittede dyr behøver ikke vise tegn på at de har sykdommen. Også mennesker kan smittes, den viktigste smitekilden er hunder og flaggermus. Sykdommen smitter gjennom bitt eller ved at du får dyrets spytt i sår, på slimhinner



eller rift i huden. Derfor: *Ikke ta kontakt med dyr når du er på reise.*

Skulle du likevel bli bitt eller klort, eller slikket på sår eller slimhinne, må du vaske og skrubbe grundig og straks oppsøke lege på stedet. Han/hun kan best vurdere faren for rabies og evt. raskt igangsette vaksinasjon.

Malaria, zikafeber, denguefeber og andre myggoverførte sykdommer

Reisende til tropiske og subtropiske strøk er utsatt for en rekke myggoverførte sykdommer. De viktigste er malaria, zikafeber, denguefeber, chikungunyafeber, japansk encefalitt og gulfeber. Det er derfor viktig å beskytte seg mot myggstikk hele døgnet ved reiser til disse områdene.

Bruk klær som dekker armer og ben, og bruk myggmidler på utildekkede kroppsdeler. Bruk impregnert myggnett over/rundt sengen ved overnatting innen- og utendørs. Malariamyggen tiltrekkes av lys i skumringen.

Lyset bør derfor ikke slås på før dører og vinduer er lukket. Hotellrom med klimaanlegg er vanligvis myggfrie. Barn som ennå ikke beveger seg rundt selv, kan effektivt beskyttes ved å sørge for impregnerte myggnett over seng, vogn, lekegrind osv. Babykurv bør fôres med myggnett stoff.

For enkelte malariaområder (særlig i Afrika) kan det i tillegg til myggstikkbeskyttelse være aktuelt med malariaforebyggende medisiner. Slike medisiner må tas som forskrevet. Husk å fortsette å ta medisinen en periode etter at du har reist ut av malariaområdet.

Malaria og zikafeber hos gravide kan medføre risiko for sykdom hos mor og foster. Gravide anbefales derfor å utsette ikke-nødvendige reiser til områder med malaria og zikafeber.

Det finnes vaksiner mot gulfeber og japansk encefalitt (se s. 5 og 7), men ingen vaksiner mot zikafeber, denguefeber eller chikungunyafeber.

Legionellasykdom

Legionellasykdommen skyldes en bakterie og den kan forårsake en uvanlig men alvorlig lungebetennelse. Bakterien overføres gjennom å puste inn små vanndråper (aerosoler) som kan dannes fra enkelte innretninger som for eksempel luftkondisjoneringsanlegg, dusjer og boblebad. Reisende i alle aldre kan bli smittet med legionellabakterier, men røykere, eldre og personer med nedsatt motstandskraft (som for eksempel kreftpasienter eller diabetikere) er spesielt utsatt og bør vurdere å unngå spaanlegg ved reiser.

Det finnes ingen vaksiner mot sykdommen og det er begrenset hva du selv kan gjøre for å unngå å bli smittet.

Ved opphold på hoteller og andre overnattingssteder hvor du mistenker dårlig vedlikeholdte varmtvannssystemer og hvor varmtvannstemperaturen er lav, kan du antagelig redusere risikoen noe ved å først la varmtvannet renne noen minutter og deretter dusje med lav styrke på vannet.

Reisende som får symptomer i form av muskelsmerter, slapphet, feber og tegn på lungebetennelse i løpet av eller etter reisen bør søke lege.

Etter hjemkomsten

Bli du syk den første tiden etter hjemkomst, må legen få vite at du har vært utenlands.

Har du tatt malariatabletter, må disse fortsatt tas som foreskrevet. Malaria kan i sjeldne tilfeller gi symptomer først flere måneder etter hjemkomst.

Ofte fortsetter en turistediaré noen dager etter hjemkomst. Vær ekstra omhyggelig med håndvask etter toalettbesøk, og før du tar i mat som andre skal spise. I noen tilfeller kan det være aktuelt å kontakte lege.



Stikkordregister:

- Alkohol 10, 11, 14
Bading 12
Barn 2, 4, 6, 7, 10, 11, 15, 18
Chikungunyafeber 17
Denguefeber 17
Diaré 2, 9, 13, 15, 19
Drikke 10, 11, 13, 14, 15
Difteri 4
Flyreiser 10
Funksjonshemming 3
Gravide 2, 10, 18
Gulfeber 5
Hepatitt A (Gulsott) 5
Hepatitt B 6
Hiv 3, 14, 15
Hudproblemer 16
Hundegalskap 6, 16
Influenza 8
Innvandrere 3
Insektstikk 16, 17
Japansk encefalitt 7, 17
Kikhoste 4
Klær 2, 11, 16, 17
Kolera 6
Kommunehelsetjenesten 4
Kondomer 9
Kusma 4
Legemidler 4, 8
Legionella 18
Malaria 3, 5, 9, 17, 18, 19
Mat 5, 10, 13, 19
Medisiner 4, 5, 8, 18
Meningokokksykdom 6
Meslinger 4
Myggmiddel 5, 9, 18
Oppkast 13, 15
Pneumokokksykdom 7
Poliomyelitt 4
Rabies 6, 16
Reiseapotek 9, 15
Røde hunder 4
Saltabletter 11
Sex 6, 15
Skogflåttencefalitt 7
Smittsom hjernehinnebetennelse 6
Sol 2, 11
Stivkrampe 4
Sykeforsikring 9
Europeisk helsetrygdkort 9
Toksoplasmose 16
Tuberkulose 7
Tyfoidefeber 5
Vaksiner 2, 4, 5, 6, 7, 18
Vann 12, 13, 14, 15
Zikafeber 17, 18



**Folkehelseinstituttet
ønsker deg en riktig
god reise**

www.fhi.no



Nyttige sjekkpunkter før du reiser

Trenger du?

- vaksiner
- malariaforebygging
- sykeforsikring
- legeerklæring på engelsk om nødvendige medisiner på reisen
- reiseråd fra lege dersom du er kronisk syk eller funksjonshemmet
- å fylle på reiseapoteket
- nye kondomer
- nye solbeskyttende kremer
- fornuftige klær og sko

Oppdatert informasjon om reiseråd
<https://www.fhi.no/sv/reiserad/>

