



Hold deg frisk i ferien

Ved de fleste utenlandske feriemål som vi reiser til er bakteriefloraen en annen enn i Norge.

Det samme gjelder tilberedningsmetodene og kjøkkenhygien. Mange av oss blir derfor rammet av oppkast eller diaré. Det kan spolere oppsparte feriedager og en kostbar reise både for oss selv og våre pårørende. Ved å vaksinere seg før avreise øker sannsynligheten for å holde seg frisk. Kontakt legen din i god tid slik at du kan få råd om hva du kan gjøre for å unngå bli rammet av magesyke.

De fleste smittestoffer i maten blir drept ved koking og steking. En gyllen regel er derfor "kok det, stek det, skrell det – eller glem det". I Norge er vi så heldige at vi kan drikke vann rett fra springen. Det bør du som regel ikke gjøre i andre land. Kjøp vann på flasker, eventuelt kok det først. Unngå isbiter, da de ofte er frossent springvann. Nykokt kaffe og te er som regel helt trygt å drikke.

I tillegg til å passe på hva du putter i munnen, bør du være nøye med håndhygien. Vask hendene godt før du spiser og etter toalettbesøk. Bruk gjerne et desinfiserende middel som for eksempel Antibact våtservietter. Videre bør du klippe neglene. Blir de for lange, vil det samle seg skitt og bakterier under dem.

Bli du rammet av diaré eller oppkast, er det viktig å få i deg nok væske. GEM pulver som selges på apotek og løses opp i vann er et godt valg. Du kan også blande like deler Eplejuice og Farris. Noen ganger har man begrenset mulighet til å gå på do, som for eksempel i et fly. Da kan stoppende midler som Imodium eller Loperamid midlertidig lindre plagene. Er diareen

langvarig, kraftig, blodig eller ledsaget av feber, bør man kontakte lege.

Kvinner som bruker p-piller, og som får diaré eller oppkast, må huske på at pillens virkning kan bli redusert.

Kilde: "Gode råd for god reise", Folkehelseinstituttet, 2009