



Ferieproblemer

En ferie skal være lystbetont, uten stress, mas og sykdom. For å unngå de vanligste problemene som norske turister støter på, er det lurt å gjøre seg kjent med de utfordringene som feriestedet kan by på.

FÅR DIARE

En dårlig mage er mer enn nok til å ødelegge hele ferien for en selv og sine reisefeller. For små barn eller eldre mennesker som er spesielt utsatte, kan sykdommen føre til farlig dehydrering. Plagene forårsakes som regel av bakterier som E-coli, shigella, salmonella, stafylokokker, bacillus cereus, campylobacter og kolera. I gjennomsnitt blir 30-50 prosent av alle reisende til høyrisikoland rammet av diaré i løpet av et en-to ukers opphold.

For å beskytte magen mot fremmede bakterier, er det viktig å drikke rent vann. Unngå isbiter i drinken, og pass på at maten er gjennomkøkt eller – stekt. Grønnsaker og frukt bør skrelles. Huskeregel: Kok det, stek det, skrell det, eller glem det! God håndhygiene er også avgjørende.

Det finnes en vaksine som gir 60-70 prosent beskyttelse mot den mest hissigste varianten av e-coli og mot kolera. Vaksinen heter Dukoral og er et pulver som løses opp i vann og drikkes. Man tar to doser med en uke i mellom hver. Vaksinen virker en uke etter den siste dosen. Beskyttelsen varer mellom tre og seks måneder.

BREKKER BEIN

Bruddskader er vanlig på ferie. Sandaler kan være rene snublefellene både for store og små. Lukkede sko kan være et bedre valg. Varsomhet med alkohol reduserer også sannsynligheten for ulykker blant voksne. Bruddskader er hyppig ved bruk av motorsykler og mopeder.

Det er andre regler som gjelder når vi er på ferie, i det minste oppfører vi oss ofte sånn, mener sykepleier og daglig leder av Sentrum Reisemedisin, Elin Brautaset, til klikk.no. Ofte leier man moped eller motorsykel og kjører uten hjelm og med lite klær. Mange gjør seg ikke kjent med lokale trafikkregler. Det hender også at det er promille med i bildet. Til dels alvorlige trafikkulykker er derfor vanlige.

Assisterende informasjonsdirektør for Europeiske Reiseforsikring, Emma Elisabeth Vennesland, sier at forsikringsselskapet fraråder kundene sine å kjøre moped og motorsykel i land som Thailand, Vietnam og Kypros, fordi disse landene har andre kjørevaner og -regler enn hva nordmenn er vant til.

FERIESEX

Det er ikke til å komme fra at mange, særlig ungdommer, reiser på ferie med håp om en ferieflørt. Dersom det kan bli aktuelt å ha sex i ferien, anbefaler Brautaset at man har med seg kondomer fra Norge, for best å beskytte seg mot kjønns sykdommer. Det er spesielt stor fare for å pådra seg sykdommer dersom man har ubeskyttet sex i Thailand.

VOLD

Å bli slått ned er kanskje ikke en fare man vurderer når man skal på ferie, men det er grunn til å være forsiktig. Turister bærer ofte dyre fotoapparater, kontanter, smykker og klokker uten tanke for at dette kan gjøre dem til yndete ransobjekter. Særlig på steder hvor lokalbefolkningen lever under dårlige forhold, kan en slik utstilling av rikdom virke provoserende. Tenk nøkternt og ikke ha med deg alle verdisakene dine på tur. Bruk hotellsafen.

Voldtekt forekommer. Tenk på hvordan du kler deg, særlig i land med andre kleskoder enn vi er vant til, og forsøk å begrense alkoholinntaket. Ikke gå alene.

PÅ STRANDEN

Drukningssulykker skjer fra tid til annen, men dersom man følger anvisningene på stranden og holder seg unna undervannsstrømmer, samt holder godt øye med barna, er risikoen liten. I enkelte farvann er det andre farer, som brennmaneter. I Malaysia, Indonesia og Australia finnes en type maneter som kalles sjøveps. De kan være dødelige. Forhør deg om forekomsten av disse før dere kaster dere ut i vannet.

Solen representerer alltid en utfordring. Bruk høy solfaktor og oppsøk skygge midt på dagen når solen er sterkest. Små barn bør være i skyggen og bruke lette, heldekkende klær hvis mulig. Sørg for at barna får nok å drikke. Ønsker de å drikke vann, er det bedre å la dem få saft. Målet er å få i dem nok væske og unngå uttørring.

FARLIGE DYR OG INSEKTER

Eksotiske dyr representerer en begrenset fare for norske turister. Svært få nordmenn har blitt angrepet av krokodiller eller slanger. Det er større sannsynlighet for at de ville kattene og hundene omkring den greske restauranten du velger har rabies ("hundegalskap"). Frekke apekatter som rapper maten din og vil sitte på skulderen kan også bære på denne sykdommen. Bli du bitt eller klort, må du ha intensiv rabiesbehandling som kan ødelegge ferien. Stivkrampevaksinen må oppdateres hvert tiende år, så husk å sjekke status på vaksinen din før du reiser.

TROPESYKDOMMER

I tropiske strøk er risikoen for malaria stor. Typisk er feber og nedsatt almenntilstand. Før man reiser er det viktig å sjekke hva slags forebyggende medisiner man trenger. Sykdommen overføres ved myggstikk.

Denguefeber har blitt mer vanlig de siste årene, særlig blant turister til Sørøst-Asia. Typisk er influensalignende symptomer som ofte ledsages av utslett. Sykdommen overføres ved myggstikk.

For å beskytte seg mot myggstikk bør man bruke myggmidler med DEET. Myggnett om natten og heldekkende klær om kvelden gir ganske god beskyttelse. Nettet og klærne bør være satt inn med permetrin. Det holder myggen unna.