



Teksti Essi Kähkönen
Kuvat Futureimagebank.com

Matkailukausi lähestyy – ohjaa asiakas rokotuksiin

Kaukomatkoilijan rokotteisiin pätee vanha sanonta: parempi myöhään kuin ei milloinkaan.

Kesän matkailukausi lähestyy ja matkakohterintamalla käy jo kuhina. Yhä useampi kaukomatkoilija hankkii rokotetietoutensa netistä, mutta moni kääntyy ennen lääkäriin menoa lähiapteekkinsa puoleen.

- Ja hyvä niin, sillä apteekista asiakas saa perustiedot rokotteista sekä ohjauksen

eteenpäin, reseptinhankintaan. Useimmiten osoitteeksi riittää paikallinen terveyskeskus tai työterveysasema, mutta mitä eksoottisempi matkakohde, sitä hanakammin kehottaisin apteekin henkilökuntaa ohjaamaan asiakas matkailuklinikkaan. Näin varmistetaan matkajan tarpeellinen ja riittävä rokotesuoja, sanoo matkailulääkäri **Jukka Riutta** Postitalon Lääkärikeskuksesta Helsingistä.

THL neuvo

Apteekkilaiset päivittävät helposti rokotetietoutensa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n nettisivuilta, Matkoilijan terveysoppaasta. Yksilökohtaiset tiedot rokotteista löytyvät niin ikään samaiselta sivustolta, Rokottajan käsikirjasta.

Arvokas lisä THL:n tarjoamaan rokotetietoon on terveydenhuoltoalan ammattilaisten kysymyksiin vastaava matkailu-

terveysneuvontapuhelin, jossa luuriin vastaa usein terveydenhoitaja **Eeva Pekkanen**.

- Aptekeista soitetaan meille esimerkiksi silloin, kun asiakkaalla on rokotesarjoihin liittyviä epäselvyyksiä. Lapselle on aloitettu hepatiitti A- tai AB-sarja alle 15-vuotiaana ja sitten lapsi täyttää 16: miten sarjaa jatketaan? Vastaa, että aikuisten rokotteella.

- Loppujen lopuksi aptekeista saapuu aika vähän puhelua. Jos yhtään tarvetta on, niin soittakaa ihmeessä, Pekkanen rohkaisee.

Jukka Riutta kehottaa apteekkiin lääkeneuvontaa tekeviä valistamaan asiakkaitaan siitä, ettei kaukomaatkoille suinkaan tarvita aina täyttä rokoteastia, saati malarianestolääkitystä.

- Malarian kohdalla ollaan monesti ylivoimaisia ja syödään lääkettä, vaikka malariaa ei kohteessa olisikaan. Ei esimerkiksi isoon miljoona-kaupunkiin tarvita malarianestoa, vaikka malariamaaahan mentäisiinkin. Vähän sama juttu kuin amerikkalaisturistien kanssa, jotka tulevat Helsingin Senaatintorille ihmettelemään, että missä ne porot ovat.

Ohjeista oikein säilyvyydestä

Jukka Riutasta apteekeissa ollaan rokoterseptien käsittelyssä kiittävän huolellisia. Aika ajoin Riutan puhelin soi ja apteekista kysytään, onko lääkärin rokotesarjasta määräämä annostusväli ihan kohdallaan.

- Hyvä, että reagoidaan, vaikka valmistajien antamat rokotesaika-annokset ovatkin vain viitteellisiä. Niihin voidaan tehdä muutoksia ja silti rokotteet toimivat niin kuin pitääkin.

Riutta ja Pekkanen toivoisivat kumpikin apteekkien henkilökunnalta hitusen lisäpanostusta rokotteiden säilyvyytneuvontaan. Asiantuntijat muistuttavat, ettei rokotteiden kylmäketjua saisi päästää rikkoutumaan, muttei rokotteita myöskään jäätyämään.

- Myykää asiakkaalle rokotesarjasta yksi rokote kerrallaan ja kehottaa noutamaan seuraava annos sitten, kun on seuraavan pistoksen aika. Näin siksi, etteivät loput rokotteista jäisi reppuun pohjalle ja menisi pilalle. Rokotteet ovat sen verran kalliita, että asiakkaan olisi hyvä antaa apteekin pitää säilyvyydestä huolta, Riutta vinkkaa. ■

THL:n matkailu-terveysneuvontapuhelin terveydenhoidon ammattilaisille: 020 610 6062, arkisin klo 10-12



Entä, jos...

Kolme kysymystä matkailijan rokotuksista ja yleisterveydestä – vastaajana matkailulääkäri Jukka Riutta Helsingistä.

1. Varasin äkkilähden kaukokohteeseen. Onko pikana ote- tuista rokotuksista mitään apua?

"On toki. Kannattaa hankkia tarvitsemansa rokotteet vaikka matkailuun lähtöpäivänä, sillä suoja kehittyy usein nopeasti ja ehtii teho- ta mahdolliseen tartuntaan taudin itämisajan aikana. Kerralla annettu isommat rokotesatsista ei ole tutkimusnäytön mukaan vaaraa, rokotetaanhan neuvollasiakin pientä lasta 7 eri rokotteella samalla kertaa."

2. Mitkä ovat kaukomaatkoijan tautiriskit, jos ei rokotaudu?

"Tavallisimpia ovat A- ja B-hepatiittitartunnat sekä monet perustar- tuntataudit. Jäykkäkouristus-, kurkkumätä- ja rokkorokotusten on syy- tä olla kunnossa – samoin kuin influenssarokotuksen. Usein matkailija luulee, ettei eteläisellä pallonpuoliskolla ole influenssaa, jos siellä on talvikausi. Luulo on väärä."

3. Kokeneen matkailulääkärin tehovinkit kaukomaatkoijalle?

*Hanki matkavakuutus.

*Älä harrasta suojaamatonta seksiä.

*Ole varovainen liikenteessä.

*Suojaudu auringolta.

*Pysy pullovesissä ja hyvin kypsytetyssä ruoassa. Vältä maito-, kylmä- ja majoneesipohjaisia ruokia sekä vihreitä salaatteja ja raasteita.

Suosittelut pistosajat ennen matkallelähtöä

**A- ja B-hepatiitti-
rokotesarja:**
0, 1 ja 6 kk
ennen matkaa

**Pelkkä
A-hepatiitti:**
0, 6-12 kk
ennen matkaa

**Malarianes-
tolääkitys:**
tablettimerkis-
tä riippuen 1
viikko tai 1 vrk
ennen lähtöä,
lääkeresistens-
si tarkistettava
matkakohteesta
riippuen!

Keltakuume:
10 päivää
ennen matkaa

Lavantauti:
1 piikki milloin
tahansa ennen
matkaa, voimassa
3 vuotta

Kolera:
3 ja 1 viikkoa
ennen matkaa

Rabies:
0, 1, 6-12 kk
ennen matkaa

**Japanin-
aivokuume:**
0, 7, 14-12
päivää ennen
matkaa

Influenssarokote:
1-2 viikkoa ennen
lähtöä

**Jäykkäkouris-
tus, kurkkumä-
tä, MPR-roko-
te, poliotehoste:**
milloin tahansa
ennen matkaa,
rokotteet uusi-
taan 10 vuoden
välein

