

ÚVOD	3
1. PŘED CESTOU	4
1.1. Příprava na cestu	4
1.2. Očkování	5
1.2.1. Pravidelné očkování	5
1.2.1.1. Tetanus	5
1.2.1.2. Tuberkulóza	5
1.2.1.3. Poliomyelitida	7
1.2.1.4. Hepatitida B	7
1.2.1.5. Záškrt	9
1.2.2. Zvláštní očkování	9
1.2.2.1. Hepatitida A	9
1.2.2.2. Žlutá zimnice	11
1.2.2.3. Břišní tyf	11
1.2.2.4. Meningoková meningitida	14
1.2.2.5. Klišťová encefalitida	14
1.2.2.6. Japonská encefalitida	15
1.2.2.7. Vztekliny	19
1.2.2.8. Cholera	19
1.2.3. Mimořádná očkování	21
1.2.3.1. Chřipka	21
1.3. Chemoprolaxe před významnějšími nemocemi, proti nimž se neočkuje	21
1.3.1. Průjmová onemocnění	21
1.3.2. Malárie	25
1.3.3. Sexuálně přenosné nemoci	29
1.3.4. Horečka dengue a hemoragická horečka dengue	31
1.3.5. Leishmaniózy	33
1.3.6. Spavá nemoc	33
1.3.7. Chagasova nemoc	37
1.3.8. Mor	37
1.3.9. Uštknutí jedovatými hady	37
1.4. Cestovní lékárnička	40
1.5. Pojištění	43
1.6. Ostatní vybavení na cestu, praktické rady	43
2. NA CESTĚ	45
2.1. Rady pro cestování autem, autobusem a vlakem	45
2.2. Rady pro cestování letadlem	45

2.3.	Rady pro cestování lodí	47
3.	BĚHEM POBYTU	49
3.1.	Aklimatizace	49
3.2.	Ubytování a ochrana před bodavým hmyzem a ostatními členovci	49
3.3.	Osobní hygiena	50
3.4.	Stravování	50
3.5.	Opalování	54
3.6.	Rizika koupání	54
3.7.	Cestování během pobytu	58
3.8.	Vysokohorská turistika	60
3.9.	Příprava na cestu domů	62
4.	PO NÁVRATU	63
5.	SPECIFICKÉ SKUPINY CESTOVATELŮ	64
5.1.	Dítě na cestách	64
5.2.	Žena na cestách	65
5.3.	Diabetik na cestách	65
5.4.	Alergik na cestách	67
5.5.	Senior na cestách	68
5.6.	Kardiak a hypertonik na cestách	68
5.7.	Tělesně postižení na cestách	69
5.8.	Ostatní nemocní na cestách	70
6.	TABULKY A SEZNAMY	72
6.1.	Cestovní lékárnička	72
6.2.	Základní očkování	75
6.3.	Doporučená očkování do zahraničí	76
6.4.	Časový plán očkování a profylaxe, doba ochrany - optimální intervaly	82
6.5.	Seznam center provádějících očkování do zahraničí	83