

Obr. 1. Postup při mytí rukou



Tab. 1. Riziko výskytu cestovatelských průjmů v jednotlivých zeměpisných oblastech

Riziko (incidence)	Zeměpisná oblast
Vysoké (20–90 %)	Střední východ, jižní a jihovýchodní Asie (výjimka Singapur), Afrika, Jižní a Střední Amerika
Střední (8–20 %)	Karibská oblast, turistická centra Pacifické oblasti, Japonsko, Rusko a země bývalého Sovětského svazu, Čína, jižní a východní Evropa, Izrael, Jihoafrická republika
Nízké (< 8 %)	USA, Kanada, západní, severní a střední Evropa, Austrálie, Nový Zéland, Japonsko

že je možné si čistit zuby vodou z kohoutku, preferována je voda horká. Množství vody použité u čištění zubů by nemělo vyvolat zažívací obtíže. Doporučit to však paušálně nelze (1). Je potřeba se vyvarovat koupání v místních řekách nebo vodních nádržích. Problematické může být i plavání v moři, pokud se blízko místa pobytu nachází výtok vody, která může být fekálně znečištěná (1).

Při úpravě pokrmů platí pravidlo: „Boil it, cook it, peel it...or forget it“ – tedy nechť se přejít varem, vař to, oloupej to... nebo na to zapomeň. Nejrizikovější jsou jídla z bufetových stolů, „raw“ jídlo, nedovařené/syrové mořské plody, porcované ovoce a zelenina, saláty. Problematické mohou být také zmrzliny, mléčné nepasterizované výrobky a některé druhy sýrů.

Je dobré si při cestách do rizikových oblastí uvědomit, že některé skupiny pacientů jsou ve vztahu k cestovatelským průjmům ve větším nebezpečí než běžná populace. Týká se to především pacientů s achlorhydrií, pacientů imunokompromitovaných nebo pacientů s Crohnovou chorobou.

Jako profylaxi je možné podat vakcínu proti *Vibrio cholerae* seroskupiny O1 (Dukoral®), pokud je potřeba vycestovat do oblastí s endemickým výskytem nebo epidemií cholery. Vakcína je perorální a lze ji podat již dětem od dvou let věku (5).

Ve věku od šesti týdnů lze podat k aktivní imunizaci novorozencům za účelem prevence gastroenteritidy způsobené rotavirou infekcí vakcínu obsahující atenuovaný rotavirus (Rotarix®) (6).