

# NIEZBĘDNIK DLA PODRÓŻUJĄCEGO LECZONEGO BIOLOGICZNIE

Jak się przygotować do podróży,  
co zabrać, na co zwrócić uwagę?



**SANDOZ**



Materiał przygotowany z myślą o pacjentach leczonych lekami biologicznymi z powodu przewlekłych chorób zapalnych o podłożu immunologicznym, takich jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczyca czy choroba Leśniowskiego-Crohna.

Konsultacja merytoryczna: dr n. med. Weronika Rymer



## O CZYM TRZEBA PAMIĘTAĆ PRZED PLANOWANYM WYJAZDEM?

Zapytaj swojego lekarza prowadzącego, czy nie widzi przeszkód medycznych do wyjazdu zagranicznego, zwłaszcza gdy planujesz wyjechać nieco dalej i bardziej egzotycznie. Należy się także skonsultować z lekarzem medycyny podróży – specjalista oceni ryzyka zdrowotne zwią-

z mózgowo-rdzeniowych i mózgu, odrze, pneumokokom, polio, WZW A, WZW B, tężcowi, wściekliczynie i żółtej gorączce. Niektóre kraje wymagają obowiązkowych szczepień, w tym przeciw żółtej gorączce. Szczepionka przeciw tej chorobie zawiera żywe atenuowane (tzn. pozbawione zjadliwości) wirusy. Nie są one niebezpieczne dla osób zdrowych, lecz u osób z zaburzeniami odporności mogą spowodować rozwój powi-

**”Poinformuj swojego lekarza prowadzącego o planowanym wyjeździe/podróży”**

zane z potencjalnym wyjazdem i możliwością zastosowania profilaktyki. Pierwsza konsultacja powinna być przeprowadzona na kilka miesięcy przed planowaną podróżą ze względu na czas, jaki jest potrzebny na przeprowadzenie szczepień i uzyskanie odporności na zakażenia.

W czasie wizyty lekarz medycyny podróży określi wskazania i przeciwwskazania do szczepień profilaktycznych oraz ustali schemat szczepień. W zależności od historii wcześniejszych szczepień oraz kierunku wyjazdu lekarz rozważy szczepienie przeciw: błonicy, COVID-19, cholercze, dendze, durowi brzuszemu, grypie, japońskiemu zapaleniu mózgu, krztuścowi, meningokokom, odkleszczowemu zapaleniu opon

kłań poszczepiennych. Dlatego też osoby poddawane leczeniu immunosupresyjnemu, w tym niektórymi lekami biologicznymi, mogą mieć przeciwwskazania do tego szczepienia i wówczas nie powinny być szczepione.

W przypadku wizyty u każdego lekarza pokaż mu swoją kartę przypominającą o leczeniu biologicznym. Poinformuj go również, jeśli byłeś leczony takimi lekami w przeszłości oraz jakie leki stosujesz obecnie. Lekarz medycyny podróży oceni, jakimi szczepionkami będziesz mógł być zaszczepiony. Otrzymasz również międzynarodową książeczkę szczepień („żółta książeczka”), którą należy zabrać ze sobą w podróż. W przypadku przeciwwskazania

do szczepienia przeciw żółtej gorączce poproś lekarza o stosowne zaświadczenie w języku angielskim, a jeśli to możliwe, i w innych językach używanych w regionie, do którego się wybierasz (np. hiszpańskim). Koniecznie zabierz je ze sobą. Dodatkowo warto, aby osoba leczona immunosupresyjnie była szczepiona przeciw pneumokokom, grypie oraz krztuścowi.

Poproś swojego lekarza prowadzącego o wypełnienie potwierdzenia przyjmowania leku, a jeśli wyjeżdżasz do innego kraju, o uzupełnienie potwierdzenia także w języku

angielskim. To potwierdzenie, zawierające informacje nie tylko o nazwie przyjmowanego leku, ale też o dawkowaniu i liczbie dawek (amputkostrzykawek/wstrzykiwaczy), może być potrzebne w trakcie kontroli bagażu podręcznego na lotni-



sku czy przy przekraczaniu granicy. Pamiętaj, że generalnie leki biologiczne nie powinny być przewożone w bagażu głównym, z uwagi na ryzyko przekroczeń temperatury w luku bagażowym w trakcie odbywanego lotu oraz ryzyka zagubienia bagażu.

## ” Pamiętaj o warunkach przechowywania leku biologicznego ”

- **Sprawdź regulacje dotyczące przewożenia leków, jakie obowiązują w liniach lotniczych, które wybierzesz. Te regulacje mogą być różne u różnych przewoźników.**
- **Sprawdź, czy masz odpowiedni zapas leku i czy lek ma odpowiedni termin ważności.**

Pamiętaj, że leku nie należy stosować po upływie terminu ważności zamieszczonego na etykiecie/blistrze/pudełku.

Lek powinien być transportowany zamknięty, w oryginalnym opakowaniu. Powinien być zabezpieczony, aby nie wyciekł lub nie uległ zniszczeniu.

Leki te najczęściej powinny być przechowywane i transportowane w temperaturze lodówki (2-8°C), nie należy ich zamrażać. Przed wyjazdem przeczytaj szczegółowe informacje dotyczące przechowywania leku, które są zawarte w ulotce dołączonej do leku. Sprawdź też, czy masz odpowiednią torbę/pojemnik, w którym możesz transportować lek z zachowaniem wymaganych warunków temperaturowych w ciągu całego czasu podróży do miejsca docelowego (szczególnie jeśli podróż trwa kilkanaście lub kilkadziesiąt godzin).



Sprawdź, czy na miejscu pobytu będziesz mieć możliwość przechowania leku w odpowiednich warunkach (dostęp do lodówki).



## WAŻNE PRZY PRZEKRACZANIU GRANIC

W trakcie kontroli bagażowej na lotnisku pokaż dokumenty potwierdzające przyjmowanie leku, podpisane przez lekarza prowadzącego leczenie. Jeśli przyjmujesz więcej leków, warto, by także to było opisane zarówno w języku polskim, jak i angielskim.

Lek biologiczny nie powinien być transportowany w bagażu głównym, odprawianym i przewożonym w luku bagażowym.

Lek biologiczny powinien być przechowywany i transportowany w odpowiednich warunkach temperaturowych. **W większości przypadków należy go przechowywać i transportować w temperaturze lodówki (2-8°C).** Leków tych nie należy zamrażać. Niektóre leki mogą być jednorazowo wyjęte z lodówki na pewną

określoną liczbę godzin lub dni, a następnie zużyte, bez ponownego wkładania ich do lodówki.

Jeśli czas określony w ulotce zostanie przekroczony, lub przekroczony zostanie zakres temperaturowy, lek nie powinien zostać podany pacjentowi.

Wszystkie szczegóły dotyczące warunków przechowywania, transportu oraz podawania leku są dokładnie opisane w ulotce dołączonej do leku.

Zanim wyruszysz w podróż, sprawdź, jak opisane są warunki przechowywania leku, który przyjmujesz. W razie wątpliwości zadaj pytanie lekarzowi lub farmaceucie.

**Lek biologiczny nie powinien być transportowany w bagażu głównym, odprawianym i przewożonym w luku bagażowym.**





## UŻYWANIE LEKU W PODRÓŻY

### Wykonanie wstrzyknięcia: na co zwrócić uwagę?

Szczegółowe informacje na temat wykonania wstrzyknięcia znajdują się w instrukcji podawania leku. Trzeba się z nią zapoznać i zgodnie z nią postępować. Przy wykonaniu wstrzyknięć podskórnych warto pamiętać o tym, aby:

- 1. zastrzyk był wykonywany w miejscu czystym, czystymi rękoma (ręce umyć wodą z mydłem; jeśli przebywasz w klimacie tropikalnym i intensywnie się pocisz, warto, jeśli to możliwe, przed wykonaniem zastrzyku umyć całe ciało)**
- 2. podawany lek nie był przeterminowany**
- 3. ampułkostrzykawką lub wstrzykiwaczem nie były uszkodzone**
- 4. roztwór podawanego leku miał prawidłową barwę i konsystencję.**

### Należy także pamiętać o:

**wyborze właściwego miejsca podania leku.**

Często jest to przednia, środkowa część uda. Nie należy wykonywać iniekcji w miejscach, gdzie skóra jest tkliwa, zasiniona, zaczerwieniona, złuszczone, twarda lub z cechami zakażenia (np. rumień, czyrak). Unikać należy także miejsc, w których występują blizny lub rozstępy.

**przetarciu miejsca wstrzyknięcia gazikiem lub wacikiem nasączonym alkoholem.**

Miejsce po przetarciu powinno wyschnąć. Nie należy go w tym celu dodatkowo wachlować, ani na nie dmuchać. Miejsca zdezynfekowanego nie należy dotykać przed wstrzyknięciem.

Dokładna instrukcja wykonania wstrzyknięcia jest częścią ulotki do leku. Zapoznaj się z nią przed wyjazdem i miej ją przy sobie w podróży.

## Gdzie wyrzucić ampułkostrzykawkę lub wstrzykiwacz?

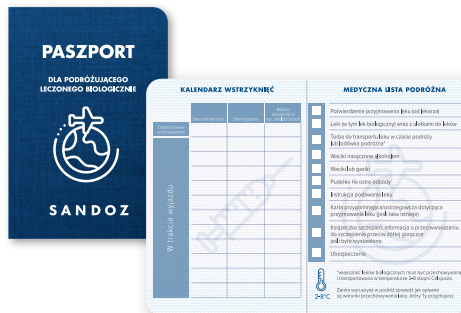
Leków nie należy wyrzucać do kanalizacji ani domowych pojemników na odpady ze względu na ochronę środowiska, a także ze względów bezpieczeństwa.

Zużytą strzykawkę lub wstrzykiwacz należy wyrzucić do pojemnika na ostre odpady (zamykanego pojemnika odpornego na przebicie). Z uwagi na bezpieczeństwo i zdrowie użytkownika i innych osób nigdy nie wolno ponownie używać igieł i zużytych strzykawk.



## Co zrobić, gdy pominie się dawkę leku?

Dla wielu leków biologicznych stosuje się zasadę, że jeśli pacjent zapomni wykonać wstrzyknięcie, powinien wstrzyknąć następną dawkę, gdy tylko sobie o tym przypomni, jednak zazwyczaj nie powinien przyjmować dwóch dawek leku w tym samym dniu.



## Podróże z dziećmi

Jeśli podróżujesz z dziećmi, pamiętaj, aby lek przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.

**Szczegółowe informacje dotyczące postępowania w przypadku pominięcia dawki leku są opisane w ulotce każdego produktu. Warto się z nimi zapoznać, ponieważ nie są one identyczne dla każdego leku biologicznego. Pamiętaj, aby mieć ze sobą w podróży ulotkę do leku, który przyjmujesz.**

W razie wątpliwości zasięgnij porady lekarza lub farmaceuty.



## WYBRANE PROBLEMY ZDROWOTNE W TRAKCIE PODRÓŻY – CO WARTO WIEDZIEĆ?

Stosowanie leków biologicznych nie jest przeciwwskazaniem do podróży międzynarodowych. Jednak przed wyborem kierunku i charakteru podróży zalecane jest skonsultowanie się z lekarzem medycyny podróży.

Nie każdy kierunek będzie bezpieczny dla osób z osłabioną odpornością, w tym leczonych lekami biologicznymi. Również charakter wyjazdu oraz planowana aktywność (np. trekking, przebywanie w prymitywnych warunkach higieniczno-sanitarnych itp.) mogą nieść ze sobą zarówno zagrożenia zdrowotne, jak i utrudniać właściwe przechowywanie oraz bezpieczne podanie leku. Odpowiednie wcześniejsze przygotowanie pozwoli uniknąć ryzyka, a przynajmniej znacznie je zmniejszyć, i zapobiec wystąpieniu niekorzystnych konsekwencji.

Podróże do innych krajów, szczególnie o odmiennych warunkach klimatycznych, wiążą się z ryzykiem zakażenia patogenami niewystępującymi w Polsce. Zachorowanie u osoby leczonej immunosupresyjnie wiąże się z ryzykiem cięższego przebiegu i powikłań. Niekiedy może też powodować zaostrzenie choroby podstawowej, a także nawrót objawów po okresie remisji (w przypadku chorób o etiologii autoimmuni-

zacyjnej np. biegunka może spowodować zaostrzenie choroby jelita).

**Zawsze w przypadku wystąpienia gorączki lub innych niepokojących objawów należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza, którego trzeba poinformować o swojej chorobie oraz zażywanych lekach. Również jeśli objawy wystąpią po powrocie z podróży, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza i poinformować go o wyjeździe.**

Niektóre choroby tropikalne ujawniają się po kilku tygodniach, a nawet wielu miesiącach od podróży, dlatego też zawsze należy poinformować lekarza prowadzącego o swoich wyjazdach.

### BIEGUNKA PODRÓŻNYCH

Jest to najczęstsze zachorowanie związane z podróżami. Ryzyko występuje zwłaszcza w czasie podróży do krajów o niższym standardzie higieniczno-sanitarnym. W około 80% przypadków są to zakażenia bakteryjne. Do zakażenia dochodzi drogą doustną, poprzez spożywanie skażonej wody (również pod postacią kostek lodu) lub pokarmów oraz po-



przez brudne ręce. Powikłaniem biegunki jest odwodnienie i zaburzenia elektrolitowe, które w skrajnej postaci mogą prowadzić do niewydolności nerek oraz zaburzeń pracy serca. W przypadku nieswoistych chorób jelit występujące w biegunce podróźnych zaburzenia flory jelitowej mogą prowadzić również do zaostrzenia choroby podstawowej lub jej nawrotu, jeśli była w remisji.

Jeśli wystąpią objawy biegunki o łagodnym nasileniu (dolegliwości nie wpływają na codzienną aktywność, nie ma gorączki, w stolcu nie ma krwi ani śluzu), należy dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu poprzez picie dużej ilości płynów (wody, napojów izotonicznych itp.) i uzupełniać elektrolity. Dobrym płynem nawadniającym jest woda z kokosa. Dieta powinna być lekkostrawna, należy unikać spożywania mleka i jego przetworów, ostrych przypraw i smażonych potraw. W przypadku biegunki o umiarkowanym lub ciężkim przebiegu, a także gdy występuje gorączka lub w stolcu pojawiły się krew i/lub śluz, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Kieruj się zasadą: unikaj pokarmów, których nie można poddać obróbce termicznej lub obrać. Nie pij napojów prosto z puszki/butelki – użyj słomki lub przelej do kubka.

## PROFILAKTYKA:

– **mycie rąk przed jedzeniem i przygotowaniem posiłków**

– **unikanie spożywania zimnych napojów z kostkami lodu**

– **picie wody i napojów fabrycznie butelkowanych, z pewnego źródła (napój należy pić przez słomkę lub przelany do pojemnika, nie należy pić bezpośrednio z butelki lub puszki)**

– **picie napojów wymagających przygotowania wody (uwaga: w przypadku podróży wysokogórskich ze względu na niższą temperaturę wrzenia woda musi się dłużej gotować, aby być zdatna do picia)**

– **stosowanie wody butelkowanej/prze-gotowanej do higieny jamy ustnej**

– **spożywanie tylko tych pokarmów, które były poddane obróbce cieplnej; owoce można spożywać po własnoręcznym obraniu (nie spożywać owoców niewymagających obrania ze skórki)**

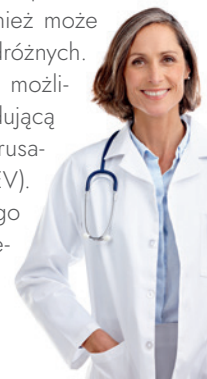
– **niespożywanie surowych sałatek oraz sosów przechowywanych w temperaturze otoczenia**

– **niespożywanie surowych lub niedogotowanych owoców morza**

– **unikanie pokarmów przechowywanych przez dłuższy czas w temperaturze pokojowej (w tym potraw oferowanych przez ulicznych sprzedawców)**

– **unikanie spożywania niedogotowanych jajek, niedopieczonego mięsa oraz niepasteryzowanych produktów mlecznych (w tym serów i lodów).**

U niektórych pacjentów możliwe jest profilaktyczne stosowanie antybiotyku – o sposobie profilaktyki decyduje specjalista medycyny podróży. Doustna szczepionka przeciw zakażeniu *Vibrio cholerae* również może zmniejszyć ryzyko biegunki podróźnych. Drogą pokarmową istnieje też możliwość zakażenia bakterią powodującą dur brzuszny oraz niektórymi wirusami zapalenia wątroby (HAV i HEV). W profilaktyce duru brzusznego oraz WZW A stosuje się szczepionki, które można podawać osobom w immunosupresji.





## ZAKAŻENIA PRZENOSZONE PRZEZ STAWONOGI

Wiele niebezpiecznych chorób tropikalnych przenoszą owady i inne stawonogi. Komary są odpowiedzialne za przenoszenie większości z nich, w tym m.in.: malarii, gorączek krwotocznych (m.in. dengi i żółtej gorączki), gorączki chikungunya, ziki (która może prowadzić do powikłań neurologicznych, a jeśli do zakażenia dojdzie w czasie ciąży – do zaburzeń rozwoju mózgu u płodu), wirusów powodujących zakażenia układu nerwowego (np. wirusa Zachodniego Nilu, wirusa japońskiego zapalenia mózgu i innych).

Jeśli do zakażenia dojdzie u osoby leczonej immunosupresyjnie, przebieg choroby może być cięższy w porównaniu do osoby uprzednio zdrowej, a także prowadzić do poważnych powikłań, a nawet śmierci. Dlatego tak ważne jest unikanie narażenia na ukłucia przez komary i inne stawonogi.

## PROFILAKTYKA UKŁUĆ PRZEZ KOMARY:

– noszenie odpowiedniej odzieży szczególnie w okresie największej aktywności owadów – luźne, przewiewne ubranie z długimi nogawkami i rękawami (zasłaniające jak największą powierzchnię ciała), skarpety oraz nakrycie głowy. Warto, aby odzież była nasączona środkiem owadobójczym – permetryną. Ubranie powinno być w jasnych barwach, a w Afryce, gdzie występuje mucha tse-tse, należy dodatkowo unikać ubrań w kolorze niebieskim i czarnym.

– stosowanie repelentów zawierających odpowiednią substancję odstrasżającą owady (np. DEET, ikarydyna, IR3535, PMD). Od stężenia substancji aktywnej uzależniony jest czas działania repelentu. W przypadku wyjazdu w rejony tropikalne należy stosować repelenty o wyższym





**stężeniu środka odstraszającego (np. zawierające 20% ikarydyny lub >20% DEET). Repelenty nanosi się na odkryte części ciała i odzież, należy unikać aplikacji w okolice oczu i ust. Nie wolno stosować repelentu na uszkodzoną skórę. Po powrocie do bezpiecznego pomieszczenia (bez owadów) należy zmyć repelent.**

**– bezpieczne miejsce noclegu – klimatyzowane pomieszczenie (należy unikać spania przy otwartych oknach), szczelne stosowanie moskitiery nasączonej permetryną, odpowiednio założonej na łóżko (nie powinno być szczelin, moskitiera powinna być podwinięta pod łóżko).**

Bardzo ważne jest stosowanie profilaktyki malarii w przypadku wyjazdu na tereny występowania tej choroby. Leki dobiera lekarz medycyny podróży, uwzględniając miejsce i czas trwania wyjazdu, możliwe interakcje z lekami stosowanymi przewlekle i ewentualne przeciwwskazania. W zależności od leku profilaktyczne stosowanie leków przeciwmalarycznych rozpoczyna się na 1-7 dni przed wyjazdem do rejonu występowania malarii, stosuje przez cały czas pobytu, a następnie przez 1-4 tygodnie po wyjeździe. Nie wolno przerywać chemioprophylaktyki ani skracać czasu jej stosowania.

Inną chorobą przenoszoną przez komary, na którą opracowano swoistą profilaktykę, jest żółta gorączka. Na rynku dostępna jest szczepionka. Zawiera ona żywe atenuowane (tzn. pozbawione zjadliwości) wirusy. O tym, czy pacjent może bezpiecznie być nią szczepiony, decyduje lekarz medycyny podróży. Koniecznie poinformuj go o przyjmowanych lekach, a w przypadku leków biologicznych – także jeśli stosowałeś je w przeszłości.



Prawidłowo założona moskitiera  
– podwinięta pod materac



## ZAKAŻENIA UKŁADU ODDECHOWEGO

Zakażenia układu oddechowego również są częstymi infekcjami nabywanymi w podróży. Jedną z przyczyn jest narażenie na klimatyzację (szczególnie jeśli klimatyzatory nie są odpowiednio często czyszczone i dekontaminowane).

### PROFILAKTYKA:

- unikanie przeciągów
- unikanie przebywania i nocowania w zawilgoconych i zagrzybionych pomieszczeniach oraz pojazdach z nieczyszczoną klimatyzacją
- w przypadku pomieszczeń i pojazdów z klimatyzacją należy unikać bezpośredniej ekspozycji na powietrze dmuchane z klimatyzatora; warto schłodzić pomieszczenie przed powrotem do pokoju, a w trakcie przebywania w nim wyłączyć lub zminimalizować nawiew
- unikanie bliskiego przebywania w towarzystwie osób kaszlących
- w przypadku przebywania w dużych skupiskach ludzkich zasłanianie twarzy, noszenie maseczki
- odpowiednia odzież (chustka/szal na

szyję, sweter itp.), gdy istnieje ryzyko dużych różnic temperatur oraz przebywa się w pomieszczeniach klimatyzowanych z nastawioną temperaturą na minimum

- unikanie zimnych pokarmów i napojów
- higiena rąk, unikanie dotykania rękoma okolicy ust i nosa; wskazana częsta dezynfekcja rąk (np. środkiem alkoholowym w żelu)
- szczepienie przeciw grypie, pneumokokom, krztuścowi i COVID-19.

### WŚCIEKLIZNA

Wścieklizna jest chorobą w 100% śmiertelną dla wszystkich osób zakażonych wirusem wścieklizny, niezależnie od tego, czy są leczone biologicznie i immunosupresyjnie, czy nie. Szczególnie dużo zakażeń jest w Azji i Afryce. Do zakażenia dochodzi poprzez kontakt ze śliną chorych zwierząt (ugryzienie lub oślinienie błon śluzowych lub uszkodzonej skóry).

### PROFILAKTYKA:

- unikanie bliskiego kontaktu ze zwierzętami; niedotykanie, niegłaskanie i niekarmienie zwierząt, zwłaszcza dzikich (nawet jeśli lokalni przewodnicy do tego zachęcają), dotyczy to również



wolno żyjących psów i kotów

- uważanie szczególnie na mały oraz wałęsające się psy
- unikanie zwierząt, które zachowują się nietypowo
- szczepienie profilaktyczne przeciw wściekliznie przed wyjazdem do rejonu szczególnego narażenia na wściekliznę (decyduje o tym lekarz medycyny podróży)
- kontakt z lekarzem w przypadku pogryzienia/poślinienia przez zwierzę, zwłaszcza dzikie.

## NARAŻENIE NA WYSOKĄ TEMPERATURĘ I SŁOŃCE

W krajach o odmiennym klimacie niż Polska, szczególnie na niższych szerokościach geograficznych, jest większe narażenie na promienie słoneczne. Również w górach jest większa ekspozycja na promieniowanie UV. Może to prowadzić do poparzeń skóry i udarów ciepłych. Stosowane przewlekle leki mogą wchodzić w reakcję z działającymi na skórę promieniami słonecznymi, prowadząc do wystąpienia fotouczerzeń i zmian skórnych. Również niektóre leki stosowane w profilaktyce malarii (doksycyklina) mogą uwrażliwiać skórę na działanie promieni słonecznych, łatwo prowadząc do poparzeń.

## PROFILAKTYKA:

- spożywanie dużej ilości płynów: należy dbać o odpowiednie nawodnienie, spożywać co najmniej 2 l płynów dziennie (zwiększyć spożycie w przypadku wystąpienia biegunki lub narażenia na duże upały). Stopień nawodnienia można kontrolować, obserwując kolor moczu – prawidłowo powinien być on jasnożółty
- noszenie odpowiedniej odzieży przewiewnej, osłaniającej skórę

- noszenie nakrycia głowy (czapki, kapelusze)
- stosowanie kremów z filtrem (w przypadku podróży do rejonów o dużej ekspozycji na promieniowanie UV, a także w góry, należy stosować kremy z wysokim faktorem, min. 30, a najlepiej 50)
- unikanie przebywania w pełnym słońcu; na plaży należy szukać miejsc zacienionych
- unikanie bezpośredniego ekspozowania na słońce miejsca podania leku biologicznego
- stosowanie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV.





## „ZESPÓŁ KLASY EKONOMICZNEJ”

Podróż samolotem wiąże się z ryzykiem wystąpienia choroby zakrzepowo-zatorowej, która może prowadzić do zatorowości płucnej – ciężkiego powikłania zagrażającego życiu. Choroba jest rzadka, ale ryzyko jej wystąpienia wzrasta wraz z długością lotu.

### PROFILAKTYKA:

- w czasie lotu dbaj o nawodnienie organizmu: pij dużo płynów, szczególnie wody i soków, unikaj alkoholu, piwa (w tym bezalkoholowego), a także ogranicz spożycie herbaty i kawy. Zwłaszcza w przypadku długich lotów międzykontynentalnych warto przed wejściem na pokład zaopatrzyć się w dodatkową butelkę z wodą
- często wstawaj (przynajmniej raz na dwie godziny), przeciągaj się, gimnastykuj
- nie siedź długo w jednej nieruchomej pozycji
- w czasie gdy siedzisz w fotelu, wykonuj ćwiczenia (ruszaj stopami, podnoś nogi, przeciągaj się), często zmieniaj pozycję

– warto założyć podkolanówki/pończochy przeznaczone dla osób z żyłkami; natomiast nie zakładaj uciskających skarpetek z gumką

– rozluźnij (a nawet zdejmij) buty

– warto wybierać miejsca siedzące zapewniające większą przestrzeń dla nóg, jeśli możesz, połóż nogi wyżej, np. na torbie/plecaku.

Lekarz medycyny podróży oceni wskazania do profilaktycznego zastosowania leków przeciwkrzepliwych.



## ZGŁASZANIE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH

Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie.

Działania niepożądane można zgłaszać bezpośrednio do „krajowego systemu zgłaszania” wymienionego w załączniku V. Dzięki zgłaszaniu działań niepożądanych będzie można zgromadzić więcej informacji na temat bezpieczeństwa stosowania leku.

**Broszura nie stanowi porady lekarskiej. W razie pytań lub wątpliwości poradź się swojego lekarza lub farmaceuty.**



