

Detta kan du göra för att förebygga turistdiarré

Vaccination

Genom vaccination kan du få ett förebyggande skydd mot ETEC-diarré.

DUKORAL

Är ett drickbart vaccin som stimulerar immunförsvaret i tarmen och skapar ett bra skydd mot kolera och ETEC-diarré. Dokumenterad skyddseffekt mot kolera är 85 %. Skyddet mot ETEC är ca 60 % och kvarstår i omkring 3 månader. Effekt mot all turistdiarré är ca 23 % vilket gör DUKORAL i jämförelse med andra resevaccinet, till det mest kostnadseffektiva vaccinet. Detta på grund av att risken för att insjukna i turistdiarré är stor i många delar av världen. Du kan antingen bli vaccinerad på den mottagning du brukar vända dig till eller få DUKORAL utskrivet på recept och själv vaccinera dig hemma. Första gången du vaccineras med DUKORAL behöver du ta två doser med minst en vecka mellanrum. Den andra dosen bör tas en vecka före avresan.



Vilka kan/bör vaccineras?

Alla friska resenärer, barn som vuxen, kan vaccineras för att minska risken att få semestern förstörd på grund av diarré. Barn och äldre resenärer tillhör de grupper där vaccination mot ETEC-diarré speciellt bör övervägas, eftersom de är känsligare för uttorkning. Vaccination bör även övervägas för de personer som har underliggande sjukdomar som skulle förvärras av diarré. De som har låg eller ingen saltsyrehalt i magsäcken bör tänka på att

vaccinera sig eftersom de är mer mottagliga för turistdiarrésmitta. Även om sjukdomsförloppet för diarrén oftast begränsas till 3-4 dagar vill många minska eller helt undvika risken att drabbas. DUKORAL kan ges under graviditet och till ammande kvinnor.

Enkelt att använda

Lös upp 1 påse bikarbonatpulver (medföljer vaccinet) i ett glas vatten och blanda ned vaccinflaskans innehåll. Rör om och drick. Bikarbonatlösningen tas samtidigt med vaccinet för att skydda vaccinet vid passagen genom magsäckens sura miljö. För att ge vaccinet de bästa förutsättningarna att ge god skyddseffekt är det viktigt att undvika mat och dryck ca 2 timmar före och 1 timme efter vaccinationen.



Har vaccinet några biverkningar?

Ett fåtal fall av "hubbelt i magen" har rapporterats. Denna reaktion efter vaccinationen beror på bikarbonatet.

Antibiotika

kan i speciella fall ges i förebyggande syfte till personer som tillhör medicinska riskgrupper för att undvika att de drabbas av diarré orsakad av bakterier. I Sverige är man dock restriktiv med att skriva ut antibiotika på recept om det inte är absolut nödvändigt. Allt för generös antibiotikaanvändning innebär en ökad risk för att bakterierna blir resistenta mot antibiotika.