

De viktigaste sjukvårdstipsen för hela utlandsresan

Att känna sig trygg med sin hälsa kopplat till resan är nyckeln för en bra upplevelse. Nu har momondo.se tillsammans med Min Doktor tagit fram den ultimata hälsoguiden för hela resan. Utöver tips inför kan även svenska resenärer nu träffa läkare direkt i mobilen under resan.

Vem har inte haft frågor kring hälsan gällande sig själv eller familjen i samband med utlandsresor? Resesöksajten momondo.se har tagit hjälp av den nätbaserade vårdcentralen Min Doktor och satt samman en hälsoguide för hela resan. Allt från planeringsstadiet med information om rätt vaccinering för världens alla hörn till att väl på plats enkelt komma kontakt med svenska läkare via mobilen.

– Kunskap ger trygghet när det kommer till resor, och vi vill hjälpa svenska resenärer få den absolut bästa informationen kring hälsofrågor kopplade till resan. Vi vill förenkla möjligheten för hjälp och göra deras resor till så fantastiska upplevelser som möjligt, säger Robin Eriksson, talesperson för momondo i Sverige.

Din egen läkare på semestern

Nu kan resenärer nå svenska läkare dygnet runt även under sina resor. Resande medlemmar hos momondo får under februari och mars en unik kod som ger en gratis läkarkonsultation hos Min Doktor att använda utomlands.

– Vi vet att många drabbas av sjukdom även när de är på semester och då kan det kännas tryggt att konsultera en läkare hemma i Sverige. Din åkomma kan vara orsakad av andra bakterier än de du drabbas av hemma. Något som också är viktigt är att veta vilken dos du behöver - antibiotika och andra mediciner kan förskrivas och säljas i starkare doser utomlands, säger Henrik Kangro, medicinskt ansvarig på Min Doktor.

Sex olika hälsotips för hela resan

Nedan följer några tips från momondo och Min Doktor på sex av de vanligaste problemen inför och under resan.

1. Inför resan – Vaccination

I stora delar av världen finns sjukdomar som inte finns i Sverige, och det är viktigt att i god tid före resan ta reda på vilka sjukdomar som man bör vaccinera sig mot. Mot

Om momondo

momondo.se är en gratis, oberoende och global resesöksajt som jämför miljontals priser på flyg, hotell och resor. momondo har fått flera utmärkelser och är rekommenderade av både svenska och internationella media som Aftonbladet, CNN, The New York Times och The Daily Telegraph. momondo har sitt huvudkontor i Köpenhamn och finns på 35 marknader. momondos mobiltjänster finns även tillgängliga gratis för [iPhone](#) och [Android](#).

många sjukdomar finns inget vaccin, men man kan vidta andra förebyggande åtgärder för att inte drabbas.

Att ta förebyggande vaccin mot exempelvis kolera kan hjälpa även mot andra magåkommor men inte mot till exempel campylobacter från dåligt tillagad kyckling. Vet du med dig att du ska till ett land med hög värme och dålig hygienstandard, är ett sånt vaccin bra att ta.

Bland vaccinationer ligger de mot gulsot i topp - Hepatit A och Hepatit B, som är utbredda i större delen av världen.

2. På planet – Så hanterar du jetlag

Du som reser mellan tidszoner kan uppleva olika grader av jetlag, vilket är kroppens reaktion på att dygnsrytmen är annorlunda. När man reser över flera tidszoner lönar det sig att göra hemläxan. Du kan alltså förebygga besvären genom att successivt före resan anpassa din dygnsrytm till den på resmålet. Om du ska västerut, lura din kropp genom att stanna uppe en timme senare varje kväll under en tid.

Ta hand om din kropp för det är tufft att flyga långt. Drick mycket vatten och ät lätt innan du flyger. Förbered enkla snacks som nötter och frukt och tvinga dig inte att äta om du inte är hungrig när flygplansmaten serveras.

3. Under resan – Så undviker du och hanterar magbesvär

Det absolut vanligaste som drabbar oss när vi reser, är olika magåkommor. Orsakerna varierar, det kan vara virus och bakterier från skaldjur, grönsaker och sallad som vattnats eller sköljts i orent vatten, mat och bufféer som står framme i värmen, otillräckligt tillagad kyckling.

Det bästa tipset är ändå att tvätta händerna med tvål och varmt vatten, torka noga och använd handsprit. Gärna redan på flygplats och under fligheten. På så vis undviker du den indirekta smittan.

4. På stranden eller fjället – Njut tryggt i solen

En bra semester ska helst innehålla bra väder med sol oavsett en skidresa, storstad eller strandliv. Även om du sitter i skugga når solstrålarna dig, och när vädret inte är det bästa så släpper ändå molnen igenom cirka 50 procent av solens strålar.

Solkräm ska ha hög solskyddsfaktor och skydda mot både UVA- och UVB-strålning om du är vuxen. Barn ska helst skyddas från solen med kläder och solhatt, och den solkräm som skyddar händer och ansikte ska ha en solskyddsfaktor på minst 30+, vara vattenfast och det finns flera tester som jämför vilka kemikalier som ingår.

Om momondo

momondo.se är en gratis, oberoende och global resesöksajt som jämför miljontals priser på flyg, hotell och resor. **momondo** har fått flera utmärkelser och är rekommenderade av både svenska och internationella media som Aftonbladet, CNN, The New York Times och The Daily Telegraph. **momondo** har sitt huvudkontor i Köpenhamn och finns på 35 marknader. momondos mobiltjänster finns även tillgängliga gratis för [iPhone](#) och [Android](#).

5. I vattnet eller snön – Urinvägsinfektion ett vanligt problem

Det kan finnas många anledningar till att bakterier får fäste och orsakar urinvägsinfektioner. Den som har haft urinvägsinfektion förut och drabbas igen på semestern kan behöva en annan sorts antibiotika mot bakterierna utomlands.

Symptomen är vanligtvis att du behöver kissa ofta, det svider, du har lite ont i nedre delen av magen och kan känna dig lite småfrusen. Om du vill förebygga urinvägsinfektion eller är i ett väldigt tidigt skede av sjukdomen kan det hjälpa att dricka mycket, kissa direkt efter samlag, se till att tömma blåsan ordentligt när du kissar, använda luftiga underkläder och inte tvätta underlivet för intensivt.

Om det inte blir bättre ska du söka vård på en vårdcentral.

6. På hemvägen – Slipp otrevliga medresenärer

Väglöss har tyvärr spritt sig även i Sverige på senare år, och flera hotell utomlands kämpar ständigt mot vägglössens fortsatta spridning. Vägglöss är tåliga, men dör om de utsätts för en temperatur på över +48°C i en halvtimme eller -18°C i en timme. Kontrollera dina resväskor noggrant när du kommer hem och dammsug dem.

Dammsugarpåsen läggs i en plastpåse och stoppas in i frysen under flera dygn, därefter ska den slängas i soptunnan. Om du är orolig för att tagit hem vägglöss ska du genast tvätta dina kläder vid 60 °C. Det du inte kan tvätta läggs i plastpåsar i frysen sju dagar, eller i max 60 °C i värmeskåp under minst en timme.

Ta del av alla tips och råd från momondo och Min Doktor och läs mer om hur du får kontakt med läkare under resan [här](#).

Alla siffror och citat är fria att använda vid publicering. Källhänvisning med länk görs till: <http://www.momondo.se/>

Om Min Doktor:

Min Doktor är en vårdcentral på nätet. Min Doktor är registrerad vårdgivare och omfattas av hälso- och sjukvårdslagen, personuppgiftslagen, patientdatalagen och patientsäkerhetslagen. Sedan vi startade har våra läkare hanterat över 60 000 patientärenden. En konsultation hos Min Doktor ska inte ersätta ett ordinarie läkarbesök på din resa utan fungerar som ett komplement.

För mer information, vänligen kontakta;

Jens Elfsberg, presskontakt momondo Sverige

E-post: jens.elfsberg@wenderfalck.com

Telefon: +46707941056

Om momondo

momondo.se är en gratis, oberoende och global resesöksajt som jämför miljontals priser på flyg, hotell och resor. momondo har fått flera utmärkelser och är rekommenderade av både svenska och internationella media som Affenbladet, CNN, The New York Times och The Daily Telegraph. momondo har sitt huvudkontor i Köpenhamn och finns på 35 marknader. momondos mobiltjänster finns även tillgängliga gratis för [iPhone](#) och [Android](#).