



## Råd om sykdomsforebygging i forbindelse med reiser og mesterskap/internasjonale konkurranser.

### Vaksiner

Ta nødvendige vaksiner i god tid før avreise. Medisinsk støtteapparat NOF anbefaler følgende vaksiner til alle utøvere:

1. Grunnvaksinering i henhold til barnevaksinasjonsprogrammet inkl. Meslinger, kusma og røde hunder (MMR).
2. Stivkrampe, difteri, polio og kikhoste ("Boostrix") for de som trenger en boosterdose (hvert 10. år).
3. Årlig influensavaksine.
4. Vaksine mot skogflåttencefalitt ("Ticovac") etter rutine vaksinasjonsintervall (grunnvaksinering 0,3 og 12 mnd, deretter etter tre år, deretter hvert femte år).
5. Dukoral drikkevaksine ved reiste til destinasjoner med usikre hygieniske forhold.
6. Reisevaksinasjon i henhold til folkehelseinstituttets anbefaling for aktuelle destinasjoner i utlandet.

### Før/under reisen

1. Tren rolig dagen før avreise.
2. Planlegg reisen med tanke på mat, drikke og søvn.
3. Drikk godt på lengre flyturer og beveg deg flere ganger i løpet av reisen.
4. Ha med nok tøy på flyet/bussen/bilen så du ikke blir kald.

### Unngå unødig kontakt med smitte

1. Unngå nærkontakt med personer som hoster og nyser, og som åpenbart er syke.
2. Begrens kontakt med ting som berøres av mange personer.
3. Unngå hånd til munn/nese-kontakt hvis du ikke har rene hender.
4. Begrens håndhilsing, og unngå klemming av personer du ikke omgås til daglig.
5. Begrens "uteliv" i lokaler med mange personer, og unngå felles boblebad, "hot-tubs" etc.
6. Sjekk ventilasjon/aircondition/luftfukter etc. og fjern støv, møkk og mulige smittekilder.
7. Bruk hansker/munnbind ved kontakt med væskede sår, blod, slim, oppkast eller avføring.
8. Bruk kondom hvis du har sex med ny partner.



## Praktiser gode hygienerutiner

1. Vask hendene ofte og/eller bruk desinfeksjonsgel/sprit før hvert måltid og hver gang du kommer inn i husene/boenhetene.
2. Ikke bruk andres drikkeflasker, glass eller bestikk, og rengjør sportsdrikkeflasker hver dag.
3. Ikke ta direkte på mat (brød, frukt, etc.) som skal spises av andre.
4. Hold rommet ryddig slik at renhold av bad, tepper og gulvflater blir skikkelig.
5. Vær nøye med renhold av treningsutstyr, og ikke tørk treningstøy på rommet du sover i.
6. Vær nøye med renhold av massasjebenker, medisinsk utstyr og håndklær.
7. Hold god avstand til andre hvis du hoster, og ikke host/nys inn i egne hender.
8. Skyll gjerne nesen med saltvann hver morgen og kveld, og puss nesen i papirlommetørklær som kastes raskt.

## Unngå mageproblemer som følge av urent vann eller mat

1. Ikke drikk vann fra springen hvis usikker vannkvalitet, bruk kun vann på flaske. Ikke bruk isbiter i drikken.
2. Unngå rå mat, spesielt rått kjøtt og rått egg.
3. Unngå mat som ikke er gjennomstekt eller gjennomvarmet.
4. Unngå lunken mat og mat som har stått lenge i varmebad, pass spesielt på ris fra buffet.
5. Spis helst frukt og grønnsaker som er skrellet. Skyll frukt og grønnsaker uten skall.
6. Unngå retter med skalldyr, og vær forsiktig med fiskeretter.
7. Unngå majonesbaserte salater og dressinger. Velg heller olje og eddik, eller dressing på flaske.
8. Vær forsiktig med melke- og fløteprodukter. Ikke spis soft-is!
9. Ikke spis på enkle serveringssteder med primitive forhold.

Håvard Dybdahl, November 2017.