



Zadbaj o swoje zdrowie z Medcover, by bez trosko spędzić wakacje

Egzotyczny wyjazd w odległe rejony świata? A może urlop w Polsce? Niezależnie od wybranej destynacji, należy pamiętać, aby przed wyjazdem zadbać o swoje zdrowie. W Medcover, dzięki kompleksowym konsultacjom i szczepieniom, pomagamy podróżującym uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek.

Medycyna podróży to stosunkowo młoda, ale niezwykle istotna dziedzina, koncentrująca się na profilaktyce, diagnostyce i leczeniu chorób, którymi można zarazić się podczas wyjazdu. Konsultacja z lekarzem medycyny podróży, szczególnie przed wybraniem się do krajów pozaeuropejskich, to inwestycja w zdrowie i komfort psychiczny. Specjalista pomoże zidentyfikować potencjalne zagrożenia, ocenić warunki sanitarne w miejscu docelowym, a także doradzi, jak zabezpieczyć się na wypadek ewentualnych problemów zdrowotnych, w tym – jak prawidłowo spakować apteczkę.

Pacjenci często zapominają, że nawet na pozornie bezpiecznym południu Europy mogą być narażeni między innymi na poparzenia słoneczne, udary cieplne czy biegunkę. Lekarz medycyny podróży w Medicover podpowie, jak uniknąć problemów oraz jak postępować w przypadku wystąpienia niepokojących objawów. Odpowiednia profilaktyka, higiena i świadomość zagrożeń to podstawa bezpiecznej i bezstresowej podróży

– komentuje lek. Agnieszka Motyl, Dyrektor Działu Jakości i Standardów Medycznych w Medicover, specjalistka medycyny rodzinnej i epidemiolog.

Na wizytę warto umówić się z wyprzedzeniem, około 2 miesiące przed planowanym wyjazdem. Taki zapas czasu pozwoli na zaplanowanie optymalnej profilaktyki, w tym wykonanie niezbędnych szczepień. Jednak nawet jeśli podróżny decyduje się na wyjazd w trybie „last minute”, konsultacja ze specjalistą może pomóc w prewencyjnych przygotowaniach do wyjazdu.

Ekspertka Medicover przypomina, by przed wyjazdem zadbać o kilka kluczowych kwestii:

- Skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży, by poznać potencjalne zagrożenia zdrowotne w danym regionie i zaplanować profilaktykę.
- Skompletuj apteczkę, uwzględniając specyfikę podróży, choroby przewlekłe i alergie. Zabierz wystarczającą ilość leków, które przyjmujesz na stałe oraz podstawowe leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i na problemy żołądkowe.
- Sprawdź, czy Twoje ubezpieczenie obejmuje koszty leczenia za granicą, a jeśli podróżujesz po Europie, wyrób od ręki kartę EKUZ. Zapisz przydatne dane kontaktowe ubezpieczyciela.
- Pij wyłącznie wodę butelkowaną lub przegotowaną, by uniknąć problemów żołądkowych związanych z niskimi standardami higienicznymi.

- Chroń się przed ukąszeniami komarów i innych insektów, w miarę możliwości noś koszulę z długim rękawem i spodnie z długimi nogawkami, na odkrytą skórę stosuj skuteczne repelenty.
- Upewnij się, że masz wszystkie wymagane i zalecane szczepienia, dostosowane do stanu zdrowia i trasy podróży.

Szczepienia to jedna z najskuteczniejszych metod ochrony przed chorobami zakaźnymi, szczególnie podczas wypraw w egzotyczne zakątki świata, gdzie zagrożenie mogą stanowić miejscowe insekty, pożywienie czy niska jakość wody. Wybór szczepień zależy od wielu czynników, takich jak kraj docelowy, charakter podróży, stan zdrowia pacjenta i historia szczepień. Dlatego tak ważna jest konsultacja z lekarzem medycyny podróży, który pomoże dobrać ich optymalny zestaw. Na stronie <https://szczepieniapodrozne.medicover.pl/> można także sprawdzić, jakie szczepienia są zalecane przed wyjazdem do poszczególnych destynacji.

W Medicover oferujemy szeroki zakres szczepień, od obowiązkowych po zalecane. Dzięki nim podróżujący mogą uniknąć poważnych problemów zdrowotnych, takich jak żółta febra, japońskie zapalenie mózgu, wścieklizna, dur brzuszny, WZW A i B, a nawet cholera. Wydajemy także żółtą książeczkę szczepień, która potwierdza poddanie się obowiązkowej wakcynacji

– podkreśla lek. Agnieszka Motyl.

Odpowiednie przygotowanie do podróży to inwestycja w spokój i bezpieczeństwo. Podstawowe kroki przed wyjazdem to konsultacja z lekarzem medycyny podróży w Medicover, skompletowanie apteczki i wykonanie niezbędnych szczepień. Dodatkowo warto zapoznać się z systemem opieki zdrowotnej w kraju, do którego się udajemy. Dzięki tak kompleksowemu podejściu będziemy mogli w pełni cieszyć się wyjazdem i wypoczynkiem.



Zadbaj o swoje zdrowie z Medcover, by beztrosko spędzić wakacje.jpg

[Download](#)



Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2025.pdf

[Download](#)