

## 2.5.2. Utazás gyermekekkel

Ha gyermekeket viszünk magunkkal, akkor a teljes utazást hozzájuk igazítsuk. Ennek megfelelően válasszunk úti célt és utazási eszközt, ehhez szabjuk az utazás időtartamát és a tervezett programokat. A gyermekekkel való hosszabb utazás mindkét felet alaposan próbára teszi. A hosszú buszozás, repülés és az ezzel járó korlátozott mozgási lehetőség kín a gyermekeknek – ennek következménye unalom, ingerültség vagy akár agresszió is lehet. Ha busszal vagy autóval utazunk, gyakran álljunk meg egy kis szünetre. A hosszú utakat játékokkal, olvasással, nyugtató zenével, illetve sok alvással tehetjük elviselhetővé. Mielőtt a trópusokra utaznánk, feltétlenül mérlegeljük ennek egészségügyi kockázatait a gyermekekre nézve is. Semmiképpen se utazzunk maláriaveszélyes vidékre gyermekkel! Különösen csecsemőket és kisgyermeket nem szabad kitenni a **maláriafertőzés** veszélyének. Amennyiben munkánk miatt mégis elkerülhetetlen, hogy ilyen helyre utazzunk, helyezzünk nagy súlyt a rovarok elleni átgondolt védekezésre (szúnyogháló, rovarölők, riasztók), valamint a malária testre szabott gyógyszeres megelőzésére. A gyermekeknek ezenkívül még az utazás előtt meg kell kapniuk az ajánlott **oltásokat**. Ha hosszabb ideig tartó utat tervezünk, a gyermekek oltásait akár már tizenkét héttel az indulás előtt meg kell kezdeni. A gyermekeknek tanítsuk meg a legfontosabb higiéniai szabályokat, továbbá a fertőzésveszélyes helyzetek elkerülésének módjait.

### A legfontosabb higiéniai szabályok:

- Ne sétáljunk mezítláb.
- Hordjunk megfelelő ruházatot.
- Ne fogdossunk idegen állatokat vagy szennyezett tárgyakat.
- Étkezés előtt alaposan mossunk kezet.