

Cestování s dětmi

Cestování s dětmi může být nezapomenutelným zážitkem, ale nese s sebou i určitá rizika, která lze při dodržení následujících zásad minimalizovat. Jedním z hlavních rizik při cestování do exotických destinací jsou **infekční nemoci**. Ačkoli děti mohou čelit stejným infekčním nemocem jako dospělí cestovatelé, mohou být vůči některým infekcím náchylnější, případně u nich mohou tyto infekce probíhat s jinými příznaky, s častějšími celkovými příznaky a v jinak závažné formě.

- Dbejte na **dodržování hygienických pravidel** – mytí rukou, pití a čištění zubů pouze balenou vodou, konzumaci dobře tepelně upravených potravin.
- Snažte se **minimalizovat poštípání hmyzem**, používejte repelenty dle věku dítěte (DEET 30% u dětí od 2 měsíců, (p)icaridin 20% od 6 měsíců nebo IR3535 20% od 6 měsíců) a moskytiéry, v oblastech s vyšším výskytem malárie užívejte antimalarika dle váhy dítěte.
- Ujistěte se, že vaše **cestovní lékárnička** obsahuje i léčiva vhodná pro dítě s ohledem na jeho hmotnost a věk a léky, které častěji vyžadují děti (např. na léčbu kinetózy).

Taktéž je vhodné zvážit **konzultaci stran očkování** cestou pediatra nebo centra cestovní medicíny. Základem by mělo být **dokončené povinné očkování** vzhledem k věku dítěte (v některých výjimečných případech lze schéma i urychlit), další doporučení pro očkování se liší s ohledem na věk dítěte, již provedená očkování v minulosti, cílovou destinaci a rizika spojená s plánovanou cestou. Ke zvážení je doplnění i očkování proti nemocem, které se vyskytují celosvětově, avšak častěji v rozvojových oblastech, ve kterých však může být hůře dostupná kvalitní zdravotní péče (např. plané neštovice, pneumokokové infekce, rotaviry apod.).

K této konzultaci je vhodné vzít s sebou očkovací průkaz dítěte. V rámci prevence řady infekčních onemocnění zůstává očkování nejefektivnější formou prevence.

Mezi nejčastější rizika však patří **úrazy a poranění**. Děti jsou aktivní a zvědavé, a proto jsou během cestování náchylnější k různým **úrazům**. Děti jsou také více náchylné stran možného **poranění zvířaty**.

- Používejte bezpečnostní pásy a autosedačky, dostupné bezpečnostní prvky.
- Zhodnoťte plaveckou zdatnost dítěte, zvolte vhodné plovací pomůcky a nenechávejte dítě u vody bez dozoru, a to ani v brouzdalištích.
- Vyhýbejte se kontaktu se zvířaty.
- Naučte děti základním pravidlům bezpečnosti a vždy je mějte pod dohledem.

Důležitým faktorem pro úspěšné cestování je i **psychická příprava dítěte** na změny, které ho čekají. Cestování může být pro děti stresující, a to zejména pokud jde o dlouhé cesty, změnu prostředí, časových pásem nebo strach z nových situací.

- Pomalu přizpůsobujte režim dítěte novému časovému pásmu několik dní před odjezdem.

- Nezapomeňte na dostatek vody a odpočinku.
- Zajistěte, aby dítě mělo během cesty oblíbené hračky nebo knihy.
- Cestu a náročnost programu plánujte dle věku a zdatnosti dítěte.

Cestovní pojištění je naprosto nezbytné pro každého, kdo cestuje do zahraničí, včetně dětí. Sjednejte si cestovní pojištění v dostatečné výši krytí, nezapomeňte pojistit také děti, zkontrolujte si před sjednáním výluky ze zdravotního pojištění jako je například kontakt se zvířaty nebo infekční onemocnění v zahraničí.