



המרכז הרפואי  
**הלל יפה**  
מומחים באנשים



מרפאת  
מטיילים



חוברת מידע  
**חיסונים וייעוץ**

# על המרפאה

מרפאת המטיילים מספקת יעוץ והסבר אודות המחלות השכיחות באזור הנסיעה המתוכנן (כגון זיהומי מערכת עיכול, מלריה, מחלת גבהים ועוד), הדרכים למנוע מחלות בזמן הנסיעה ומתן חיסונים לקראת הנסיעה לחו"ל. הייעוץ ניתן על ידי רופאים מומחים במחלות זיהומיות באופן פרטני לכל נוסע, בהתחשב במצבו הבריאותי, יעד הנסיעה, משכה ואופייה.

הסיכון לחלות במחלות זיהומיות בעת הנסיעה ליעד בחו"ל תלוי באזור הנסיעה, בתנאי התברואה, במשך השהות ובתנאי הנסיעה (טיול תרמילאים לעומת מלונות וכו').

המרפאה מורכבת מצוות רב תחומי המבצע את הייעוץ למתן החיסונים הנדרשים, וכן את החיסונים בפועל.

**מנהלת המרפאה:** ד"ר שרון רייספלד

**אחות אחראית מרפאה:** עליזה וקנין

**ימי ושעות פעילות המרפאה:**

יום ראשון, בין השעות 15:30-18:00

**זימון תורים בטלפון:** 04-7744252, \*6742

**דוא"ל:** [moked1@hymc.gov.il](mailto:moked1@hymc.gov.il)

## המלצות כלליות להתנהגות בריאה בחו"ל

1. יש להקפיד על היגיינה אישית, רחצת ידיים לפני אוכל ואחרי יציאה משירותים.
2. במדינות עולם שלישי מומלץ לא לשתות מים שלא הורתחו מהברז. ניתן לשתות מים מינרלים סגורים, להרתיח מים או להשתמש במטרי מיים.
3. יש להקפיד על הימנעות מעקיצות יתושים על ידי מריחת חומר דוחה יתושים על אזורי גוף חשופים, המכיל לפחות 25% DEET, וכן להקפיד על שימוש בכילות וטיפול מניעתי באזורים עם שכיחות גבוהה של מלריה.
4. חשוב להיות מודעים למחלת גבהים, להקפיד על עלייה הדרגתית ובמקרים מסוימים ניתן לקבל טיפול תרופתי מניעתי.
5. יש להימנע מקיום יחסי מין לא מוגנים, בעיקר לאור סיכון מוגבר למחלות מין כולל HIV (איידס) וצהבת B, ולהקפיד על שימוש בקונדום.
6. במקרה של נשיכה או פציעה וחשש לכלבת, יש לשטוף את הפצע במים זורמים ולהגיע תוך 24 שעות לטיפול רפואי. באזורים וסוגי טיולים מסוימים מומלץ להתחסן כנגד כלבת לפני הנסיעה.



A blue hiking backpack with a green cover, a pair of black hiking boots, and a metal mug on a wooden log in a forest. The background is a blurred green forest.

מידע כללי



## מחלות המועברות בעקיצות יתושים

ישנן מחלות רבות העלולות להיות מועברות על ידי עקיצות יתושים, חלקן שכיחות באזורים מסוימים בעולם, חלקן ניתנות למניעה על ידי חיסונים או טיפול מונע ולחלקן קיים טיפול סימפטומטי בלבד

ללא אפשרות מניעה.

לכן, חשוב להתמגן כנגד עקיצות יתושים על ידי מריחת חומר דוחה יתושים המכיל לפחות 25% רכיב פעיל (DEET), ובאזורים בסיכון גבוה להשתמש גם בכילות וטיפול מניעתי כנגד מלריה.

**1. מלריה-** טפיל המועבר בעקיצות יתושים, בעיקר בשעות הערב והלילה. המחלה שכיחה במיוחד באפריקה, אולם גם במזרח אסיה, מרכז ודרום אמריקה קיים סיכון למלריה. התסמינים למחלה הם בעיקר חום וצמרמורות. קיים טיפול למחלה, אולם יש סיכון לסיבוכים ואף למוות במידה שיש איחור באבחנה ובטיפול. אין חיסון למניעת מלריה, אך קיימים, בין היתר, שני סוגי כדורים לטיפול מניעתי יעיל:

**א.** Malarone (Atovaquone/proguanil) - יש ליטול את הכדור פעם אחת ביום, להתחיל יום לפני הכניסה לאזור מלריה ולהמשיך יום נוסף לאחר היציאה מהאזור. התרופה אסורה בהריון. תופעות לוואי עיקריות הן בחילות וכאב בטן (לא שכיח).

**ב.** Lariam (Mefloquine) - יש ליטול את הכדור אחת לשבוע. להתחיל שבועיים לפני הכניסה ולהמשיך עוד 4 שבועות לאחר היציאה מאזור המלריה. תופעות לוואי אפשריות הן כאב בטן ובחילות. בנוסף סיכון קטן לבלבול, הזיות, דכאון והפרעות פסיכיאטריות. במידה שאין ברירה, אישה בהריון יכולה לקבל את הטיפול בשליש השני והשלישי להריונה.



ג. טיפול חירום עצמי - במידה שלא נלקח טיפול מונע, יש חשד למלריה ואין גישה מהירה לטיפול רפואי, ניתן לקחת בבת אחת, במשך 3 ימים, 4 כדורי מלרון. מומלץ להגיע בהקדם האפשרי לרופא לצורך אבחנה וטיפול מיטביים.

**2. Dengue - קדחת דנגה -** נגיף (וירוס) המועבר בעקיצות יתושים במהלך שעות היום. המחלה מאופיינת בחום, כאבי שרירים ועצמות עזים, פריחה ועוד. שכיחה במרכז ודרום אמריקה, אפריקה, מזרח אסיה. לא קיים חיסון ולא קיים טיפול ספציפי. יש להימנע מעקיצות יתושים באזורים הנגועים.

**3. Japanese Encephalitis -** דלקת מח יפנית - נגיף (וירוס) המועבר בעקיצות יתושים. שכיח במזרח אסיה, בעיקר באזורים כפריים. גורם למחלת חום וסימפטומים לא ספציפיים, ובמקרים חמורים לפגיעה מוחית. יש להתמגן כנגד יתושים, ובנסיעות מסוימות (ממושכות או לאזורים נגועים במיוחד) מומלץ להתחסן. קיים חיסון יעיל כנגד המחלה, מגיל חודשיים ומעלה.

**4. Yellow fever - קדחת צהובה -** נגיף המועבר בעקיצות יתושים ועלול לגרום למחלה חמורה ואף למוות. שכיחות המחלה באזורים מסוימים באפריקה, מרכז ודרום אמריקה. ישנן מדינות מסוימות אשר דורשות להתחסן כתנאי כניסה למדינה. קיים חיסון יעיל מאוד, אולם הוא אסור למי שסובל מדיכוי חיסוני, לתינוקות מתחת לגיל 9 חודשים, ולמבוגרים מעל גיל 70. יש להתחסן לפחות שבוע לפני הכניסה לאזור הנגוע במחלה. יכולות להופיע תופעות לוואי קלות מהחיסון, כמו חום, כאבי שרירים וכאב ראש. במקרים נדירים או בדיכוי חיסוני- החיסון עצמו עלול לגרום למחלה קשה (ולכן הוא אסור בהם).

DEPARTURE  
APPROVED  
2245

## מחלות הקשורות למערכת העיכול



ככל שהטיול בעל אופי תרמילאי ובאזורים עם רמת תברואה נמוכה יותר, קיים סיכון גדול יותר למחלות מעיים ושלשול. יש להקפיד על שתיית מים מינרליים/ מורתחים או מים שעברו חיטוי. יש להקפיד על אכילת מזון מבושל ולהימנע, ככל האפשר, מבשר נא וממאכלי ים שלא בושלו. באכילת פירות וירקות יש להקפיד לשטוף במים וסבון, ולהעדיף פירות וירקות שקולפו. קיים חיסון כנגד זיהום חיידקי - טיפוס הבטן (סלמונלה), אשר מומלץ לרוב הנוסעים למדינות עולם שלישי. רוב מקרי השלשול וכאבי הבטן יחלפו מעצמם או בעזרת טיפול סימפטומטי לעצירת שלשול והפחתת כאבים, ולכן מומלץ להצטייד בטיפול כזה לקראת הנסיעה (לדוגמה Kalbeten או Imodium). במידה והשלשול לא חולף כעבור 3 ימים או לחילופין, מלווה בחום גבוה או שלשול דמי, יש לקחת אנטיביוטיקה - אזניל (Azithromycin) 500 מ"ג פעם אחת ביום למשך 3 ימים. במידה שאין שיפור מספק יש לפנות לטיפול רפואי.

## מחלת גבהים



בעלייה לגובה רב ישנה ירידה באחוז החמצן וקיים סיכון למחלת גבהים. הסיכון מתחיל מגובה של כ- 2800 מטר, וככל שהגובה רב יותר כך עולה הסיכון. מחלות כרוניות מסוימות קשורות כנראה בסיכון גבוה יותר, אולם קשה לצפות מראש מי יסבול מהמחלה ומי לא. ישנם סימנים ראשוניים של המחלה, כגון חוסר ריכוז, הפרעה בשינה, כאבי ראש, בחילות, סחרחורת והקאות. בהמשך עלולים להופיע קשיי נשימה, פרכוסים, אובדן הכרה ואף מוות. ברגע שמופיעים סימנים



ראשוניים למחלה, יש לרדת לגובה בו הסימנים חולפים ולהישאר שם לפחות 24 שעות עד להסתגלות לגובה, וחידוש העלייה בצורה איטית והדרגתית יותר. מניעת המחלה אפשרית בעלייה הדרגתית בגובה. טיפול ראשוני בתסמינים קלים הוא בתכשירים אנטי דלקתיים כגון איבופרופן. במידה שמגיעים בטיסה לגובה רב (ואין לגוף זמן להסתגל בהדרגה) או עולים לגבהים מעל 2800 מטר, יש לשקול טיפול מניעתי תרופתי: (פעמיים ביום) 125 mg x2 Acetazoleamide (Uramox) יש להתחיל בטיפול יום לפני העלייה לגובה, להמשיך מדי יום בעלייה ולהפסיק יומיים לאחר ההגעה לשיא הגובה. אין צורך בטיפול בירידה מהגובה. תופעות לוואי אפשריות הן עקצוץ ונימול בכפות הידיים והרגליים, באף ובאוזניים, שיחלפו עם הפסקת הטיפול, וכן ריבוי מתן שתן.

## שחפת

הנוסעים לתקופה של 6 חודשים ויותר לאזורים בהם קיימת שכיחות גבוהה לשחפת, מומלץ לפנות למרכז למניעת שחפת הקרוב למקום מגוריהם להתייעצות ובמידת הצורך לבצע בדיקת חשיפה לשחפת לפני ואחרי הנסיעה.



## נשים בהריון

בהריון או בזמן תכנון הריון, יש לקחת בחשבון שיקולים נוספים בבחירת יעד הטיול: רוב החיסונים הם חיסונים מומתים אשר בטוחים בהריון (למשל צהבת A, טיפוס הבטן, טטנוס ועוד) ועדיף לקבלם בשליש השני או השלישי.



- חיסונים חיים מוחלשים (למשל קדחת צהובה) לרוב אסורים בהריון.
- ישנן מחלות זיהומיות המסוכנות במיוחד לנשים בהריון, ולכן יש לשקול



- את הנסיעה, ואפשרויות חיסון או טיפול מונע באופן פרטני.
- ישנם אזורים הנגועים בוירוסים הקשורים לסיכון מוגבר לפגיעה בעובר בזמן ההיריון, לדוגמה וירוס ה-zika, ולכן יש לוודא שיעד הנסיעה אינו אזור נגוע במידה שמתוכנן הריון בזמן או סמוך לנסיעה.

## אוכלוסיות בסיכון יתר



אנשים מבוגרים, תינוקות ואנשים הסובלים מדיכוי חיסוני מולד או נרכש (מחלות מסוימות וטיפולים מסוימים כולל סטרואידים, טיפולים ביולוגים וכימיים שונים, הקרנות ועוד) נמצאים לרוב בסיכון מוגבר לחלות במחלות זיהומיות. בנוסף, חלק מהחיסונים אסורים דווקא באוכלוסייה זו מחשש לתופעות לוואי משמעותיות. לכן מומלץ להתייעץ עוד לפני תכנון הטיול כדי למנוע עוגמת נפש, לוודא האם היעד בטוח לנסיעה, האם אפשרי ומומלץ להתחסן או שיש צורך לשנות את תכנית הנסיעה. בכל התייעצות יש להצטייד בסיכום רפואי מרופא המשפחה או הרופא המטפל בכדי לאפשר התייחסות פרטנית למצבו של המטייל.





מידע נוסף

**לכל חיסון ייתכנו תופעות לוואי מקומיות, כגון כאב ורגישות במקום החיסון או חום ביממה שלאחר החיסון. ניתן לקחת משככי כאבים. במידה שמופיעות תופעות לוואי מתמשכות או קשות יותר, כגון שלשול, הקאות, כאבי בטן, פריחה, גרד או קוצר נשימה, יש לפנות בהקדם לרופא המטפל או למוקד רפואי זמין.**

**צהבת A** - נגיף המועבר במים או מזון מזוהמים, שכיח מאוד מאוד במדינות עולם שלישי. קיים חיסון יעיל מאוד ובטוח כנגד המחלה, ומשנת 1999 החיסון הוא שגרתי לכל ילידי ישראל. מי שלא חוסן באופן מלא בעבר (2 מנות חיסון בהפרש של לפחות 6 חודשים), מומלץ לחסנו לקראת נסיעות למדינות עולם שלישי, לכל תקופת נסיעה.

**טיפוס הבטן** - חיידק הסלמונלה מועבר במים או מזון מזוהמים, גורם למחלת חום ושלשול, ולעיתים לזיהום קשה עם סיבוכים. קיים חיסון בטוח, יעיל יחסית (כ-80% יעילות), התקף לשנתיים ומומלץ לנוסעים למדינות עם שכיחות גבוהה של מחלה זו.

**שיתוק ילדים** - פוליו - נגיף המועבר במים או מזון מזוהמים, ועלול לגרום לשיתוק. במדינות רבות בעולם המחלה הוכחדה. בנסיעה למקום בו קיים סיכון למחלה, יש לוודא קבלת חיסון מומת באמצעות זריקה במנה חד פעמית, מעל גיל 18.

**צהבת B** - נגיף המועבר בעיקר ביחסי מין לא מוגנים או במגע עם דם גוע. עלול לגרום לפגיעה קשה ומתמשכת בכבד ואף למוות. משנת 1992 החיסון לנגיף זה נמצא בשגרתי החיסונים לכל ילידי ישראל. מי שלא חוסן ב-3 מנות חיסון ונוסע לתקופה ממושכת- מומלץ שיתחסן לפחות



ב-2 מנות (בהפרש של חודש זו מזו) לפני הנסיעה, ולהשלים אחרי 6-12 חודשים את המנה השלישית בכדי להקנות הגנה לכל החיים.

**דלקת קרום המוח (Meningococcal meningitis) -** חיידק המועבר במגע קרוב מאדם לאדם, וגורם לדלקת קרום המוח - מחלה קשה עם סיכון גבוה מאוד לתמותה. החיסון מומלץ לנוסעים לאזורים מסוימים באפריקה, לעלייה לרגל למכה בערב הסעודית או על פי דיווחים על התפרצויות ברחבי העולם. בישראל ניתן חיסון יעיל ובטוח כנגד חיידק זה לכל מי שמתגייס לצה"ל, ותוקפו 5 שנים.

**טטנוס ודיפטריה (ושעלת) -** חיסון הניתן בשגרה לילדים, ולאחר מכן בגיוס לצה"ל. מדובר בחיידק עם רעלן הנמצא באדמה, אשר עלול לגרום למחלה קטלנית בחשיפה דרך פגיעה בעור במי שאינו מחוסן. מומלץ להתחסן מדי 10-5 שנים, תלוי בסיכון הכרוך בנסיעה. לאור העלייה בתחלואה בשעלת בשנים האחרונות, קיים חיסון המגן כנגד 3 המחלות.

**קדחת צהובה (Yellow fever) -** חיסון התקף ל- 10 שנים לפחות כנגד מחלה נגיפית המועברת בעקיצות יתושים באפריקה ואזורים מסוימים במרכז ודרום אמריקה. החיסון אסור למי שמקבל טיפול הפוגע במערכת החיסונית, לסובלים מבעיות חיסוניות כרוניות, טרשת נפוצה, לתינוקות מתחת לגיל 9 חודשים ולמבוגרים מעל גיל 70. תופעות לוואי ייתכנו בשבוע שלאחר החיסון - חום, כאבי שרירים וראש, הרגשה כללית רעה. במידה שיש תופעות לוואי, יש לפנות מיד לרופא מטפל או למוקד רפואי.

---

**TBE (Tick Borne Encephalitis) – נגיף (וירוס) המועבר באמצעות** קרציות, אשר גורם למחלת חום, כאב ראש, כאבים בשרירים ולעיתים לסיבוכים נוירולוגיים, כגון דלקת קרום המוח ודלקת המוח, ועלול להיות קטלני. המחלה שכיחה באזורים מיוערים ואזורי קמפינג בחלק ממדינות בריה"מ לשעבר ובחלק ממדינות מרכז אירופה (גרמניה, שווייץ). קיים חיסון יעיל המיועד לנוסעים לתקופה ממושכת (מספר שבועות) לאזורים כפריים. מלבד קבלת החיסון, המחלה ניתנת למניעה על ידי לבישת מכנסיים ארוכים, גרביים ונעליים סגורות באזורים המיוערים ושימוש בחומר דוחה קרציות.



## אילו פריטים רפואיים יש לקחת לנסיעה?

- מומלץ לארוז ערכת "עזרה ראשונה משודרגת", הכוללת את הפריטים הבאים: חומר לחיטוי פצעים, חומרי חבישה, מספריים ומלקט (פינצטה), מד חום, תכשירים כנגד פטרת, משחה אנטיביוטית, תכשיר הגנה מהשמש, תכשיר כנגד יתושים (עם לפחות 25% רכיב פעיל DEET).
- לא לשכוח את כל התרופות שאתם נוהגים ליטול בארץ, לפי הצורך: תרופות להצטננות, אלרגיה, כאב ראש, חום, שלשול, עצירות, בחילות או גלולות למניעת הריון, וכל התרופות הקבועות במידה וישנן. חשוב להצטייד בתרופות אלו עוד מהארץ, ולא להסתמך על זמינות ואיכות התרופות בארצות היעד.
- יש להוסיף תרופות שהומלצו על ידי רופאי המרפאה למניעת מלריה, טיפול בשלשול ותכשירים לחיטוי מים.
- פנקס חיסונים בינלאומי עדכני.
- ביטוח רפואי.

**אנו מאחלים לכם נסיעה מהנה ובריאה!**

**צוות מרפאת מטיילים  
המרכז הרפואי הלל יפה**

---

# לא לשכוח

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---





למידע נוסף על המרפאה  
היכנסו לאתר האינטרנט שלנו בכתובת:  
[/http://hy.health.gov.il](http://hy.health.gov.il)