

## מבוא

מדי שנה יוצאים לחו"ל כשני מיליון ישראלים למטרות טיול, לימודים, עסקים ושליחויות. רובם נוסעים למדינות מפותחות לתקופות קצרות ובתנאים טובים. עם זאת אנשים רבים נוסעים למדינות מפותחות פחות אך אקזוטיות יותר כדי לטייל במחוזות תרבות ונוף שונים. טיולים אלה לעתים זולים וארוכים יותר ונערכים בתנאי מחיה קשים ובמקומות מרוחקים. לצערנו, לא מעט ישראלים חוזרים ארצה חולים במחלות קשות לעתים, המסכנות את חייהם. ספר זה לא נועד להפחיד את הנוסע או לקלקל את הנאתו מהטיול. ההפך הוא הנכון. הספר מציג אמצעי מניעה ממחלות, שרובם פשוטים ויעילים, ויכולים לתרום רבות לאיכות הטיול.

קוראי העיתונים מביניכם ודאי ערים לעובדה, שמטיילים ישראלים רבים מעורבים בתאונות דרכים, בנפילות מצוקים או מעורבים באלימות פלילית ופוליטית. סיכום הפגיעות הללו מראה שרוב הבעיות הקשות בטיול אינן קשורות במחלות טרופיות או זיהומיות, ולכן אין חיסון נגדן. עם זאת גם לרוב המחלות הזיהומיות לא קיים חיסון. מטיילים לוקים לרוב במחלות זיהומיות של מערכת העיכול, שהסימנים להן הם שלשולים, או בזיהומים של דרכי הנשימה. כמו כן יש בטיולים גורמי בעיות רבים אחרים, כגון שמש, מים, אלרגיה, שינוי הרגלי אכילה, קשיי שפה ותרבות. הכלי החשוב ביותר למניעת בעיות כאלו בטיול הוא הכנה מדוקדקת וקפדנית, והצטיידות נכונה בידע מקצועי ובתכשירים רפואיים.

*מסקנה: התייר הבריא הוא התייר החכם!*

**פרופ' אלי שוורץ פרופ' סטפן ברגר**