

SPIS TREŚCI

Od Autora	3
I. Zabiegi lekarskie związane z wyjazdem	7
1. Badania lekarskie	7
2. Szczepienia	15
3. Apteczka podróżna i domowa	25
4. Przygotowanie do podróży	36
5. Zapobieganie chorobie morskiej i lotniczej	37
II. Zagrożenia dla zdrowia w krajach tropikalnych	39
1. Klimat i środowisko	39
2. Choroby zakaźne i pasożytnicze	41
3. Geografia zagrożeń dla zdrowia	80
4. Ukąszenia przez zwierzęta	84
5. Stawonogi przenoszące choroby	93
6. Choroby wynikające z przegrzania ustroju	104
III. Higiena życia i pracy w krajach tropikalnych	114
1. Aklimatyzacja	114
2. Rozkład dnia	118
3. Wypoczynek, urlop	120
4. Higiena życia codziennego	124
5. Higiena psychiczna	126
6. Higiena seksualna	129
7. Ubranie	130
8. Mieszkanie	132
9. Pranie	141
10. Woda pitna i użytkowa	142
11. Pomoc domowa	143
12. Zwierzęta w domu	144
13. Higiena żywienia	145
14. Praca w terenie. Obozowanie	153
15. Dziecko w tropiku	155
16. Kobieta w tropiku	158