

VAIHTOON LÄHTEVIEN INFO

30.3.2026 Aalto



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

YTHS matkailuterveys Self/vaihtumassa chat-palveluun 1.5.2026

- **Käy täyttämässä matkailuterveyslomake YTHS:n asiointipalvelussa.** Täyttämäsi tietojen mukaan sinulle järjestetään tarvittavat rokotusreseptit ja rokotusajat.
- **Tarkista sitä ennen** mitä rokotuksia olet saanut, jotta sinulle voidaan tehdä rokotussuunnitelma (huomio etenkin hepatiittirokotukset!)
- Täytä tiedot asiointipalvelussa **vähintään 2-3 kuukautta ennen** matkaasi, koska rokotussuojan rakentaminen voi viedä aikaa
- Lisätietoja <https://www.yths.fi/palvelut/tartuntatautienehkaisy/matkailuneuvonta/>
- **Tarkista nyt heti yhteystietosi** asiointipalvelussa.

Rokotukset 1/2

- Tiedon perusrokotuksista löydät neuvolakortistasi tai lapsuuden kotipaikkakuntasi terveyskeskuksesta. Mikäli olet saanut muita rokotuksia, **selvitä ajankohta ja annosten määrä** sieltä **missä rokotukset on annettu**. Rokotussuunnitelma matkaasi varten tehdään näitä tietoja hyödyntäen.
- Mikäli olet yli 25-vuotias tai täytät pian 25, etkä ole saanut dt/dtap rokotetta aikuisiällä, voit varata rokotusajan.

Rokotukset 2/2

Perusrokotteet

- Kuuluu Suomen kansalliseen rokotusohjelmaan
 - [Rokotusohjelma lapsille ja aikuisille - THL](#)
- Maksuttomia
 - **Polio**rokote.
 - **MPR** (tuhkarokko, sikotauti, vihurirokko) rokote x 2 kpl.
 - **Dt/Dtap/Boostrix** rokote (jäykkäkouristus/kurkkumätä).
 - **Armeijassa** meningokokkirokotus, muuten maksullinen.

Usein matkailijoille suositeltuja, omakustanteisia rokotuksia

- Yleisesti A+B-hepatiittirokotukset
- Riskialueille mm. lavantauti, japanin aivotulehdusrokotteet, **meningokokkirokotus**, keltakuume.
- Malarian estolääke tarvittaessa.
 - Malarianestolääkkeen tarve riippuu kohteesta ja matkan kestosta. Lääkitys valitaan aina yksilöllisesti.

Todistukset

- Mikäli vaihto-opiskelu on **PAKOLLINEN** osa opintojasi, voit saada YTHS:tä vaihtotodistuksen.
 - Pakollisella vaihdolla tarkoitetaan vaihto-opintoja, jotka kuuluvat kiinteänä osana tutkintoon eikä harjoittelua ole mahdollista suorittaa Suomessa. Tällaisia ovat esimerkiksi kielten tutkinnot. Aikaa varatessaan opiskelijan tulee mainita vaihdon pakollisuudesta sekä selvittää millainen todistus pohja vaihto-oppilaitoksesta vaaditaan.
 - Muutoin käännythän yksityisen sektorin tai oman terveysaseman puoleen.
- Mahdolliset laboratorio- ja kuvantamistutkimukset pakolliseenkin vaihtoon liittyen ovat omakustanteisia.
- Lisätietoja: <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2020/todistukset-ja-lausunnot-ythsla/>

Reseptit ja lääkkeet 1/2

- Voit ostaa apteekissa kerralla **KELA-korvattuna enintään 3 kuukauden** hoitoaikaan vastaavan lääkemäärän. Jos ostat ulkomaanmatkaa varten yli 3 kuukauden lääkkeet tai ostat ulkomaanmatkaa varten lääkkeitä aiemmin kuin ostojen väliajat sallivat, maksat ne apteekissa ensin kokonaan ja haet korvausta Kelasta. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta tähän, ota yhteyttä Kelaan. <https://www.kela.fi/laakkeet-ja-matkustaminen>
- Mikäli otat matkalle mukaan lääkkeitä, voit ottaa jo lentokentälle mukaan apteekista saatavan englanninkielisen todistuksen mukaasi otettavista lääkkeistä. <https://www.eu-terveydenhoito.fi/laakkeet/laakkeiden-vienti-ulkomaille/>
- **Voit tulostaa lääkkeitä yhteenvedot myös itse omakannasta** (omakanta.fi).
- Jos matkustat **Schengen-alueelle** (um.fi) ja sinulla on mukanaasi huumaavia tai **keskushermostoon vaikuttavia** lääkkeitä, tarvitset mukaasi Schengen-todistuksen. Saat sen **apteekista**. Todistuksella voit osoittaa, että sinulla on oikeus pitää hallussasi näitä lääkkeitä. Jos et ole varma, tarvitsetko lääkkeillesi Schengen-todistusta, kysy asiaa apteekista. <https://www.kanta.fi/matkalla>

Reseptit ja lääkkeet 2/2

- Jos et ota kaikkia lääkkeitä mukaan, käy lääkärissä kohdemaassa ja pyydä reseptit maassa vastaaville saataville lääkkeille.
- Muista pitää lääkkeet alkuperäisissä pakkauksissa ja kuljettaa **käsimatkatavaroissa**.
- Insuliinit voi kuljettaa kylmäpakkauksissa, joita saa esim. diabeteskauppa.fi. Insuliinikynien neuloista yms. voi hoitaja tai lääkäri kirjoittaa tarvittaessa todistuksen.
- YTHS palvelut eivät ole käytössä ulkomailla vaihdossa ollessasi, koska potilasvakuutus ei ole voimassa.
<https://www.yths.fi/asiointi/palveluiden-kayttooikeus/>

Matkailijan yleisiä terveysongelmia

- Yleisimmät terveysongelmat ulkomailla ovat **flunssa ja ripuli**. Huolehdi hyvästä käsihygieniasta ja seuraa, mitä syöt.
- **Liikenneonnettomuudet** ovat yleisiä. Matkailijan on hyvä pitää mielessä erilainen liikennekulttuuri. Vältä turhia riskejä.
- **Sukupuolitaudit ovat yleistyneet** sekä Suomessa että ulkomailla. Kondomin käyttö tärkeää yhdynnöissä, suuseksissä & anaaliseksiässä kotimaassa sekä ulkomailla. HIV vielä korkeampi riski ulkomailla. Osta kondomit jo Suomesta ainakin alkuun.
- **Päihteet** lisäävät riskiä onnettomuuksiin eikä vakuutus korvaa tapahtumia päihteiden vaikutuksen alaisuudessa. Rikoslaki vaihtelee alkoholin ja huumeiden osalta maasta riippuen.

Jos sairastut matkalla

- Matkavakuutus! Tarkista kattavuus (sukellus, kiipeily, hyttysvälitteiset taudit, covid yms.)
- Matkustusilmoitus <https://matkustusilmoitus.fi>
- Matkustusohjeet ja turvallisuustilanne näkyvissä <https://um.fi/frontpage>
- Tietoa maakohtaisista rokotuksista:
<https://www.terveyskirjasto.fi/sisalto/matkailijan-terveysopas/1129402>

**Muista käydä täyttämässä matkailuterveyden lomake!
Turvallista matkaa!**

