



QUAN VIATGES, LA SALUT T'ACOMPANYA. VIGILA-LA. CUIDA-LA.

VIATJA SEMPRE AMB PREVENCIÓ.

CONSELLS AL VIATGER

Els riscos sanitaris associats amb els viatges són més alts per a certs grups de viatgers, com ara bebès i infants, dones embarassades, ancians, discapacitats, immunodeprimits i persones que tenen problemes mèdics previs. Qualsevol viatger afectat per una malaltia crònica s'ha d'emportar la medicació necessària per al temps que dure el viatge.

ABANS DEL VIATGE

Abans de viatjar es recomana:

- Subscriure una assegurança general de viatges de manera rutinària i declarar qualsevol condició de salut subjacent. S'aconsella: 1) demanar informació sobre els possibles convenis recíprocs, entre el país de residència i el país de destinació, en matèria d'assistència sanitària, i 2) contractar una assegurança mèdica especial per a les destinacions on els riscos sanitaris són importants i l'assistència mèdica és cara o no és fàcilment assolible. Per a rebre informació sobre aquest tema, cal adreçar-se a les direccions provincials de l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS) per a informar-se dels acords que sobre prestacions d'assistència sanitària té establerts Espanya amb altres països.
- Acudir a un centre de vacunació internacional 4 a 8 setmanes, almenys, abans d'iniciar el viatge, per rebre recomanacions individualitzades sobre vacunacions i altres mesures preventives.

En l'enllaç següent es poden trobar els centres de vacunació internacional a la Comunitat Valenciana:

Per a més informació sobre consells sanitaris de caràcter orientatiu:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludpublica/sanidadexterior/salud/home.htm>

DURANT EL VIATGE

El problema sanitari més important associat amb l'aigua i els aliments contaminats és la «diarrea del viatger», que pot ser causada per nombrosos agents infecciosos. La diarrea és el problema sanitari més comú amb què es pot trobar el viatger i, en les destinacions d'alt risc, arriba a afectar fins al 80% dels viatgers. En aquest sentit, es recomana:

- Evitar els aliments que s'hagen mantingut a temperatura ambient durant diverses hores (per exemple, menjar no cobert en els bufets, menjar del carrer o de venedors ambulants).
- Evitar els aliments crus –a banda de la fruita i els vegetals– que puguin ser pelats o no tinguen closca, i evitar fruites amb la pell danyada.
- Menjar només aliments que han estat cuinats totalment i que encara estiguen calents.
- Evitar el gel, si no està fet amb aigua segura.
- Evitar els aliments que continguen ous crus o poc cuinats.
- Evitar els gelats de qualsevol tipus i la rebosteria.
- Evitar rentar-se les dents amb aigua que no siga segura.
- Demanar consell local als països on el peix i el marisc pot contenir biotoxines verinoses.
- Bullir la llet que no estiga pasteuritzada (crua) abans de prendre-la.
- Rentar-se les mans amb aigua i sabó abans de preparar o consumir aliments.
- Bullir l'aigua per a beure si es dubta que siga segura; si no es pot bullir, es podria utilitzar un filtre o un desinfectant.
- Prendre begudes fredes embotellades o envasades; normalment són segures, sempre que estiguen ben tancades.
- Prendre begudes o menjar que estiguen preparats a més de 60°C, ja que generalment són segurs.
- No consumir menjar dels venedors ambulants, preferentment.
- Usar barrets, cremes protectores amb filtre solar, beure aigua en situacions de molta calor.
- Vestir amb colors clars de cotó.
- Utilitzar repel·lents d'insectes, sobretot en fer-se fosc i a l'alba, que continguen entre un 30 - 40% de DEET.

DESPRÉS DEL VIATGE

Algunes malalties tropicals no es manifesten immediatament i es poden presentar molt de temps després de la tornada. Si és necessari anar a visitar el metge, cal informar-lo que s'ha realitzat un viatge en els últims 12 mesos a una zona tropical o a un país en via de desenvolupament

ALTRES ENLLAÇOS D'INTERÈS

➤ **Consells viatger internacional**

<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2013/09/facebookviajeroscuidate1.pdf>

<http://cuidatecv.es/es/category/pubs/vacunas>

http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludpublica/sanidadexterior/docs/folleto_2015.pdf

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm>

➤ **Embarassades i viatges**

<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2013/06/embarazadas.pdf>

➤ **Diabètics i viatges**

<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2013/06/diabeticos.pdf>

➤ **Infants i viatges**

<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2013/06/ninos1.pdf>