



**CUANDO TU VIAJAS TU SALUD VA CONTIGO.**

**MIRA POR ELLA.**

**VIAJA SIEMPRE CON PREVENCIÓN.**

## **CONSEJOS AL VIAJERO.**

### **BOTIQUÍN**

- Paracetamol
- Antihistaminico para reacciones alérgicas
- Antibiotico que cubran las infecciones de mayor frecuencia en viajes ( diarrea, infección de piel, problemas respiratorios, infecciones de orina )
- Sales de rehidratación oral ( sueroral )
- Antidiarreico
- Antiséptico ( cristalmina ), tiritas, vendas, esparadrapo
- Pomada para picaduras ( diprogenta )
- Pastillas potabilizadoras
- Antiemético para náuseas o vómitos
- Agujas intramusculares y jeringas
- Gotas oculares ( lubricantes )

### **OTROS ARTICULOS**

- Repelente de insectos DEET entre 30 - 40% ( relec extra fuerte o Goibi )
- Mosquitera
- Rociar 48 horas antes del viaje con permetrina 0,5 - 1% ropa, maleta, objetos....
- Protectores solares

**RECOMENTACIONES.** Si tiene que tomar medicación para la malaria debe llevarla en el bolso de mano NO en la maleta se puede perder, las agujas y jeringas en la maleta que vaya ha facturar. Se aconseja que contrate un seguro de viaje ya que en muchos países la asistencia medica es privada y muy cara, tenga siempre localizado cuando llegue a su destino un centro de salud. Consulte con un médico si no mejora en dos días. Recuerde si tiene fiebre, vómitos, diarrea cuando regrese del viaje acuda a su médico.