

CONSELLS DE SALUT PER AL VIATGER

CENTRE DE VACUNACIONS INTERNACIONALS LLEIDA

Gerència d'Atenció Primària i a la Comunitat de Lleida

Per als viatgers el principal problema sanitari associat a la ingesta d'aigua i aliments contaminats és la diarrea del viatger, que pot ser causada per diferents agents infecciosos. També a través d'ells es poden transmetre malalties infeccioses importants com l'hepatitis A, la febre tifoide, el còlera ...



Aigua

- Beveu només aigua embotellada. Bullir-la, desinfectar-la amb clor o iode, si la seva seguretat és dubtosa
- No afegiu gel a les begudes.
- Feu servir aigua embotellada per al rentat de ferides.
- Eviteu rentar-vos les dents amb aigua de l'aixeta.
- Les begudes embotellades com refrescos, cervesa etc. i les begudes calentes com te, cafè, etc. acostumen a ser segures.
- Renteu-vos sovint les mans, si és possible amb solució antisèptica.



Làctics

- Consumiu llet només envasada i derivats làctics degudament higienitzats. Eviteu salses i maoneses.
- Eviteu gelats i rebosteria de procedència no controlada, inclosos de parades del carrer



Aliments

- Mengeu aliments cuinats que encara romanguin calents, eviteu els aliments de parades del carrer que no sapiguem el temps que portin exposats
- Eviteu consumir peix, marisc o altres aliments crus, excepte fruites que un mateix hagi pelat prèviament
- Eviteu fruites amb la pell danyada. No ingeriu verdures crues, molt de compte amb les amanides
- Eviteu plats que portin ous crus o poc cuits

Principi de l'OMS:
Cou-lo, pela'l
o oblida'l

Què fer en cas de diarrea aguda?

Diarrea sense sang i sense febre

Dieta i hidratació

Diarrea amb febre o sang

Visita mèdica (recordi que
és recomanable portar una
assegurança de viatge)



Evitar picades de mosquits

- Vestiu roba de colors clars i teixits naturals. Si és necessari impregneu-la amb permetrina o un altre repel·lent
- Feu ús de mosquiteres en llocs amb aire condicionat
- Eviteu líquids perfumats (colònies, gomines...)
- Feu ús de repelent de mosquits i apliqueu-vos-el cada 4-6 hores



Animals i altres insectes

- Peus sempre ben calçats per terra o aigua dolça no tractada
- No toqueu ni us apropieu a animals domèstics ni molt menys salvatges
- En cas de mossegada o esgarrapada d'animal (gos, gat, mico, ratpenat, rata, etc.) acudiu a un centre per a possible immunització de la ràbia, encara que us hagin administrat la vacuna prèviament

Sol i humitat

- No oblideu la protecció solar, que us l'heu d'aplicar abans que el repelent
- Hidrateu-vos bé amb aigua i begudes isotòniques, sobre tot en cas de sudoració important





Farmacíola

- Analgèsics (per al dolor lleu-moderat i per la febre): Paracetamol, Ibuprofè, AINES (és preferible evitar comprimits solubles o efervescents, ja que poden absorbir la humitat i perdre la seva eficàcia)
- Digestiu: Sueroral per hidratació en diarrees i sudoració. Omeprazol, antiàcids i antidiarrèics: Tiorfan o Fortasec
- Antibiótics segons el viatge
- Picades i infeccions cutànies: crema de corticoide i antibiòtic (Menaderm Clio, Diprogenta)
- antihistamínics (Loratadina, Cetirizina, etc.)
- Material de cura: benes, tiretes, esparadrap, gasses estèrils, benes elàstiques, guants d'un sol ús, antisèptics (monodosi)
- Repel·lent d'insectes amb un mínim del 30% de DEET, Goibi Xtreme, Relec Extra Fuerte, Mosi-guard (per a nens, presentacions pediàtriques)
- Termòmetre elèctric
- Protector solar. El factor de protecció no ha de ser menor de 50 (UVB,UVA). Porteu productes per a cremades solars
- Gotes oculars: per a conjuntivitis, irritacions oculars, llagimeig...
- Tisores, pinces i imperdibles: ¡Ull viu! Els elements punxants o tallants no es poden transportar a la cabina de l'avió
- Antimalàrics si estan recomanats
- Medicació habitual: per duplicat en bossa de mà i maleta

Recorda, si t'has de prendre...

Vacuna oral contra la febre tifoide



- La càpsula s'ha d'ingerir sencera amb aigua freda o tèbia.
- Una càpsula cada 48 hores amb l'estómac buit i esperar una hora per menjar.
- S'HA DE GUARDAR SEMPRE A LA NEVERA.

Quimioprofilaxis per la malària (la recepta té una vàlidesa de 10 dies).

Atovacuona proguanil
(Malarone, Malaway)

1. Un comprimit cada 24 hores.
2. Iniciar un dia abans d'entrar en zona de risc.
3. Prendre cada dia que romangueu en zona de risc.
4. Seguir prenent-la durant 7 dies més en sortir de la zona de risc.

Me oquina (Lariam)

1. Un comprimit a la setmana.
2. Iniciar una setmana abans d'entrar en zona de risc.
3. Seguir cada setmana durant l'estada en zona de risc.
4. Prendre durant 4 setmanes en sortir de la zona de risc.v

Si fos necessari acudir a un servei mèdic, informeu que ha realitzat en els últims 12 mesos un viatge (zona tropical o zona de risc)

CDC Viatges



Viatges
Canal Salut



Registre viatgers
Ministeri Exteriors

