

Consells al viatger

Abans del viatge

Vacunes i medicaments

En els centres de vacunació internacional o el metge de família us informaran de les vacunes obligatòries. Sigueu previsors, vacuneu-vos amb temps i completeu les pautes de vacunació.

Què cal portar?

Per evitar la **malària**, o **paludisme**, i la resta de malalties que les picades de mosquit poden contagiar (Zika, chikungunya, dengue, febre groga, etc.) és fonamental emprar repel·lents, mosquiteres i roba adequada (pantalons llargs, samarretes de màniga llarga).

Es recomana portar telèfon mòbil i accessoris, i ulleres de recanvi. Porteu una **farmaciola** amb gases, antidiarreics, analgèsics, iode, **sèrum oral...** i la vostra medicació habitual en quantitat suficient per a tot el viatge.

Durant el viatge

Normes d'higiene bàsiques: renteu-vos les mans abans de cada àpat; no mengeu fruita sense pelar o ja pelada, ni verdura, carn o peix crus, ni gelats comprats al carrer; beveu l'**aigua** sempre embotellada i eviteu els glaçons. Les begudes calentes ofereixen més garantia.

En cas de **diarrea**, molt freqüent en els viatgers, feu una dieta astringent i mantingueu una bona hidratació (amb líquid, sucre i sals). En cas de febre alta (38o C) consulteu un metge. Si heu de prendre antidiarreics o antibiòtics, és preferible que seguïu les pautes del metge.

Els **banyos en llacs i rius** d'aigua dolça poden transmetre infeccions parasitàries. L'ús de botes d'aigua i calçat impermeabilitzat pot evitar-vos el contagi. Aneu sempre calçats i no camineu per zones fosques.

Eviteu exposar-vos al sol del migdia: useu barret, ulleres de sol i cremes de protecció solar cada 2h.

El preservatiu és el mètode més eficaç per evitar **les infeccions de transmissió sexual**.

No feu servir agulles, xeringues, fulles d'afaitar ni raspalls de dents que puguin estar contaminats. No us feu pírcings ni tatuatges.

A la tornada

Algunes malalties tropicals poden aparèixer força temps després de la tornada. Si teniu símptomes com febre, diarrea, suor o calfreds, consulteu un centre sanitari i feu esment d'on heu estat en els últims 12 mesos.

