

Consells al viatger

Abans del viatge

Planifiquen les vacunes i profilaxis al menys 3 mesos abans. Podeu consultar al vostre Centre d'Atenció Primària o als [Centres de Salut Internacional](#).

Què cal portar?

● **Prevenició de picades de mosquit:**

Repel·lents amb DEET, icaridina o IR3535. El protector solar es posa primer i el repel·lent després. Roba clara de màniga llarga i pantalons llargs. Mosquitera (països amb malària).

● **Farmacíola:** gases, antidiarreics, analgèsics, pinces, termòmetre i sals de rehidratació oral. També la vostra medicació habitual per a tot el viatge i 15 dies més. Porteu-la a l'equipatge de mà amb una còpia de la recepta o un informe mèdic.

● **Material:** telèfon mòbil i carregadors, bateries externes, lot, piles, petit aparell de ràdio i ulleres de recanvi.

● **Documentació** en paper i digital: Passaport i altres documents d'identitat, carnet de vacunació internacional, assegurança mèdica de viatge, informes mèdics rellevants, contacte d'una persona de referència per a emergències, targeta bancària i diners en efectiu en la quantitat recomanada.

Durant el viatge

Prevenició, Higiene i alimentació.

● **Renteu-vos les mans** sovint i abans de menjar i després d'anar al bany.

● Porteu **gel hidroalcohòlic** per quan no us pugueu rentar.

● Eviteu la fruita ja pelada, verdura crua, carn o peix cru i gelats del carrer.

● Beveu aigua embotellada i eviteu glaçons.

● Eviteu banyar-vos en llacs i rius d'aigua dolça, per risc d'infeccions.

● Eviteu el contacte amb **animals**, sobre tot gossos, gats, micos i ratpenats. En cas de [mossegada](#) o rascada, renteu la ferida amb aigua i sabó almenys 15 minuts i consulteu un centre sanitari.

● Porteu **calçat** adequat i eviteu caminar descalços.

● **Protegiu-vos del sol:** barret, ulleres de sol i apliqueu-vos crema solar sovint.

- El preservatiu és el mètode més eficaç per prevenir [infeccions de transmissió sexual](#).
- No utilitzeu agulles, xeringues, fulles d'afaitar ni raspall de dents que no siguin propis
- Eviteu fer-vos [pírcings](#) i/o [tatuatges](#) durant el viatge.
- Els accidents són la causa més freqüent de mort entre viatgers: respecteu les normes de circulació, eviteu conduir de nit, porteu casc i cinturó de seguretat i contracteu activitats d'aventura amb operadors acreditats.

Problemes de salut freqüents.

- La [diarrea](#) del viatge és habitual. Feu una dieta lleugera i beveu aigua i sals de rehidratació.
- Si teniu febre, consulteu al metge.

A la tornada

Completeu les pautes de vacunació i les profilaxis indicades quan sigui necessari.

Algunes [malalties tropicals](#) poden aparèixer temps després del retorn. Si teniu febre, diarrea, sudoració o lesions a la pell consulteu a un centre sanitari i informeu de tots els països visitats com a mínim en els darrers 12 mesos.

Respecte pel medi

Respecteu la cultura, els costums, la població local, i també el medi ambient i la gestió de residus.

Per saber-ne més

Consulteu els fulls de [Diarrea del viatger](#), [Embaràs i viatges](#), [Mal d'alçada](#), [Signes d'alarma després d'un viatge](#), [Síndrome de la classe turística](#).

