

Sfaturi pentru călător

Înainte de a călători

Planificați vaccinările și profilaxia cu cel puțin 3 luni înainte. Puteți consulta Centrul dumneavoastră de Asistență Primară sau Centrele de Sănătate Internațională.

Ce trebuie să luați la dvs.?

- **Prevenirea de înțepături de țânțari:** Repelente cu DEET, icaridină sau IR3535. Se aplică mai întâi crema de protecție solară, iar repelentul după. Îmbrăcăminte deschisă la culoare, cu mâneci lungi și pantaloni lungi. Plasă de țânțari (în țările cu malarie).
- **Trusă medicală:** comprese, antidiareice, analgezice, pensetă, termometru și săruri de rehidratare orală. Luați și medicația dumneavoastră obișnuită pentru întreaga călătorie și pentru încă 15 zile. Păstrați-o în bagajul de mână împreună cu o copie a rețetei sau un raport medical.
- **Materiale:** telefon mobil și încărcătoare, baterii externe, lanternă, baterii, aparat de radio mic și ochelari de rezervă.
- **Documente** pe suport de hârtie și în format digital: Pașaport și alte documente de identitate, carnet internațional de vaccinare, asigurare medicală de călătorie, rapoarte medicale relevante, contactul unei persoane de referință pentru urgențe, card bancar și numerar în cantitatea recomandată.

În timpul călătoriei

Prevenirea, igiena și alimentația.

- **Spălați-vă pe mâini** des, dar, mai ales, înainte de a mânca și după ce folosiți toaleta.
- Luați **gel hidroalcoolic** la dvs. Pentru momentele în care un veți putea să vă spălați pe mâini.
- Evitați fructele deja decojite, legumele crude, carnea sau peștele crud și înghețata de stradă.
- Beți apă îmbuteliată și evitați cuburile de gheață.
- Evitați să vă scăldați în lacuri și în râuri cu apă dulce din cauza riscului de infecții.
- Evitați contactul cu **animalele**, mai ales cu câini, pisicim maimuțe și lilieci. În caz de **mușcătură** sau de zgârietură, spălați rana cu apă și săpun timp de cel puțin 15 minute și consultați un centru medical.
- Folosiți încălțăminte adecvată și evitați mersul desculț.
- Protejați-vă de soare: pălărie, ochelari de soare și **aplicați-vă crema de protecție solară** în mod frecvent.

- Prezervativul este metoda cea mai eficientă pentru a [preveni infecțiile de transmitere sexuală](#).
- Nu utilizați ace, seringi, lame de ras sau periute de dinți care nu vă aparțin.
- Evitați să vă faceți piercing-uri și/sau tatuaje în timpul călătoriei.
- Accidentele sunt cea mai frecventă cauză de deces în rândul călătorilor: respectați regulile de circulație, evitați să conduceți pe timp de noapte, utilizați cască și centură de siguranță și contractați activități de aventură doar cu operatori autorizați.

Probleme de sănătate frecvente.

- **Diareea** călătorului este frecventă. Urmăți o dietă ușoară și beți apă și săruri de rehidratare orală.
- Dacă aveți febră, consultați medicul.

La întoarcere

Finalizați schemele de vaccinare și profilaxiile indicate atunci când este necesar. Unele [boli tropicale](#) pot apărea după o perioadă de timp de la întoarcere. În cazul în care aveți febră, diaree, transpirații sau leziuni ale pielii, consultați un centru medical și informați despre toate țările vizitate cel puțin în ultimele 12 luni.

Respect față de mediul înconjurător

Respectați cultura, obiceiurile, populația locală, precum și mediul înconjurător și gestionarea deșeurilor.

Pentru a afla mai multe

[Diareea călătorului](#), [Sarcină și călătorii](#), [Rău de altitudine](#), [Semne de alarmă după o călătorie](#), [Sindromul clasei turist](#).

