

Consells al viatger

Abans del viatge

Vacunes i medicaments

Als Centres de Vacunació Internacional o el metge de capçalera us informaran de les vacunes obligatòries i les pautes de medicació contra la malària.

Sigueu previsors, vacuneu-vos amb temps i finalitzeu les pautes de vacunació.

Què cal portar?

Per evitar la malària o paludisme: repel·lents, mosquiteres i roba adequada (pantalons llargs, samarretes de mànigues) que ens ajudaran a evitar les picades del mosquit transmissor de la malaltia. 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, verdura, carn ni 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 (38°) consulteu un metge. Si heu de prendre antidiarreics i/o antibiòtics és preferible que seguïu les pautes del metge.

Els banys 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 malalties de transmissió sexual.

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

A la tornada

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

