

Viatjar amb tranquil·litat

Recomanacions per als viatgers internacionals



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA

Preparant el viatge


Vacunacions

Truca a Sanitat Respon

Tel. 902 111 444

i demana consell
sobre les vacunes
necessàries en

el país de
destí.



Programa la visita al
Centre de Vacunacions
Internacionals amb
temps suficient: **algunes
vacunes necessiten
almenys 1 mes per
assolir l'efecte protector.**

Assistència sanitària i medicació

És recomanable que si estàs prenent alguna medicació crònica t'asseguris que al país de destí la podràs adquirir o, en cas de dubte, pots emportar-te la medicació suficient per cobrir el període de temps que durarà l'estada, tenint en compte possibles imprevistos en el viatge.

És important que t'informis també de les condicions sanitàries del país que visitaràs i del seu sistema d'assistència sanitària.

Per rebre informació sobre la cobertura sanitària cal que t'adrecis a l'Institut Nacional de la Seguretat Social, on et podran indicar els acords que hi han amb altres països en matèria de prestació d'assistència sanitària, així com la documentació necessària.

En alguns casos pot ser recomanable la contractació d'una pòlissa d'assegurança mèdica adequada al tipus de viatge.

Farmaciola de viatge

Nota: Si viatges amb avió cal que tinguis en compte les mesures de seguretat dels aeroports pel que fa a l'equipatge de mà.

No existeix un model comú de farmaciola per a tots els viatgers, ja que les necessitats són diferents en cada cas.

Tot i així, és aconsellable que contingui el següent:

- **La teva medicació habitual**, en quantitat suficient segons la durada del viatge.
- **Material per a la cura de petites ferides:** Antisèptics tòpics, gases, benes, esparadrap, tisores, pinces, tiretes...
- **Termòmetre**
- **Analgèsic / Antitèrmic**
- **Antiinflamatori**
- **Antidiarreic:** no prendre'n en cas de tenir febre o deposicions amb sang.
- **Solucions de rehidratació oral:** en episodis de vòmits i diarrees.
- **Laxant**
- **Repel·lents d'insectes** així com algun producte per aplicar una vegada ja han picat.
- **Crema de protecció solar extrema**
- **Algun producte per a l'eritema solar**, que contingui agents calmants, epitelitzants, emollients, anestèsics locals... També per alleugerir dermatitis lleus (loció calamina).
- **Productes per tractar l'aigua** (pastilles potabilitzadores d'aigua, tintura de iode al 2%...)
- **Medicació per prevenir el paludisme** (si és el cas).

Durant el viatge

Evita el risc de contagi menjant i bevent de forma segura.

En funció del destí escollit, és imprescindible tenir molta cura amb un seguit de recomanacions de comportament, aplicables a una àmplia varietat d'aspectes com ara: l'aigua, els aliments, les picades de mosquit i altres artròpodes,...

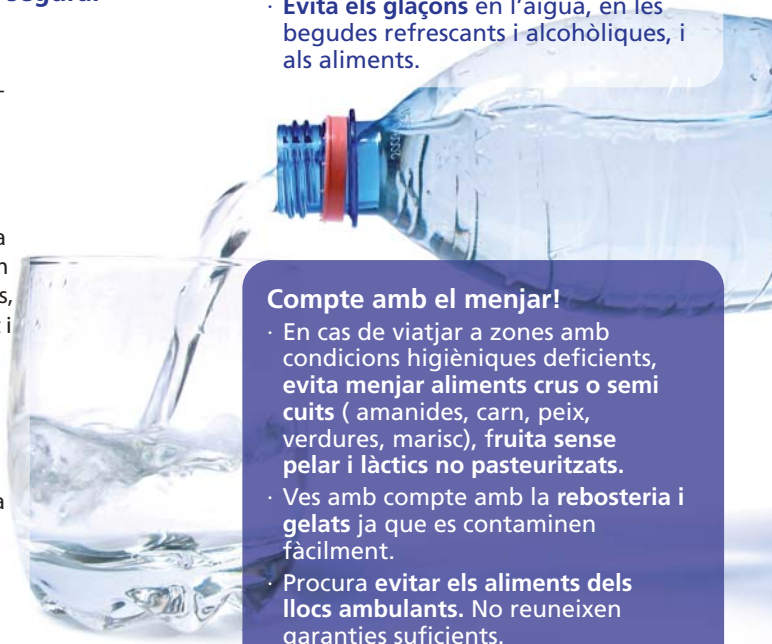
Les recomanacions higienicodietètiques, potser menys importants en cas de viatjar a països desenvolupats, es converteixen en imprescindibles per evitar malalties infeccioses molt habituals en països on la higiene sigui més deficient:

Vigila l'aigua!

- La de consum cal que sigui **embotellada i precintada**.
- Per **raspallar-te les dents i rentar el menjar** utilitza aigua embotellada, bullida o desinfectada amb pastilles potabilitzadores.
- **Evita els glaçons** en l'aigua, en les begudes refrescants i alcohòliques, i als aliments.

Compte amb el menjar!

- En cas de viatjar a zones amb condicions higièniques deficientes, **evita menjar aliments crus o semi cuits** (amanides, carn, peix, verdures, marisc), **fruita sense pelar i làctics no pasteuritzats**.
- Ves amb compte amb la **rebosteria i gelats** ja que es contaminen fàcilment.
- Procura **evitar els aliments dels llocs ambulants**. No reuneixen garanties suficients.
- **Evita maioneses, cremes i salses casolanes**.
- **Protegeix sempre els aliments del contacte amb els insectes o rosegadors**.



La pell

- **Utilitza productes de protecció solar adequats segons el teu fototip, edat i circumstàncies particulars** (problemes cutanis,...). Procura mantenir sempre hidratada la pell.
- Tingues cura de tenir les **mans netes**, especialment abans de menjar o manipular aliments.
- **Evita el bany a rius i llacs** o informa't del seu risc. Hi ha perill de contraure malalties parasitàries.
- Fes **servir un repel·lent d'insectes** per prevenir les picades, sobretot a les zones endèmiques de paludisme.

Roba i calçat

- **Vesteix-te amb roba de fibres naturals** (lli, cotó), lleugera, còmoda i de colors clars.
- **Utilitza màniga llarga, pantalons llargs i botes** per protegir-te de les mossegades de serp o picades d'insectes.
- **Examina bé l'interior de les sabates** abans de posar-te-les.
- **No t'oblidis una gorra i unes ulleres de sol.**

Altres consells que cal tenir en compte

- **A l'avió**, per evitar la síndrome de la classe turista, belluga les cames i realitza contraccions que facilitin la circulació de la sang; **dóna algun tomb pel passadís de l'avió.**
- **Evita el contacte amb qualsevol tipus d'animal** (precaució al visitar els mercats), fins i tot els domèstics.
- A determinats països, **la sida i d'altres malalties de transmissió sexual** són molt freqüents. El preservatiu és el mitjà més eficaç per a prevenir-les.

Després del viatge

- Si quan tornis del viatge et sents malalt, amb febre, mareig, vòmits, diarrea o tens alguna ferida que no es cura o empitjora, consulta el metge i digues-li a quin país has estat. Tingues en compte que algunes malalties tropicals poden manifestar-se mesos després d'acabar el viatge.
- Si estàs fent una quimioprofilaxi antipalúdica, recorda que no pots deixar-la quan tornis. Perquè sigui efectiva, l'has de continuar prenent fins que s'acabi tot el tractament.

Centres de vacunació internacional Regió Sanitària de Girona

Centre de Vacunacions Internacionals

Edifici Sta. Caterina

Parc Hospitalari Martí i Julià

C/Dr. Castany, s/n · 17002 Salt

Tel. 972 18 25 00 (ext.1251)

Hospital Sant Jaume d'Olot

C/ Mulleras, 15 · 17800 Olot

Tel. 972 26 92 02

Cal sol·licitar, amb antelació, hora de visita.

Hi ha centres de vacunació internacional, també, a Tarragona, Lleida i Barcelona.

Sanitat Respon 24 hores 902 111 444



Recorda:

Medicament/vacuna:

Pauta:

Medicament/vacuna:

Pauta:

Medicament/vacuna:

Pauta:

Medicament/vacuna:

Pauta:

Medicament/vacuna:

Pauta: