

1 RECOMENDAÇÕES GERAIS



- ✓ Faça um seguro de saúde
- ✓ Verifique e actualize as vacinas do seu Boletim de Vacinas
- ✓ Vacinas de rotina (PNV); Vacinas exigidas (Febre amarela); Vacinas recomendadas (relacionadas com o destino e o tipo de viagem)
- ✓ Não esqueça de levar consigo toda a medicação que faz habitualmente (leve stock para mais dias)
- ✓ Não esqueça de levar protector solar (FPS>30), óculos de sol e chapéu de abas
- ✓ Não esqueça de levar repelente de insectos (com DEET>30%) e se necessário uma rede mosquiteira impregnada com repelente
- ✓ Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use desinfectante de base alcoólica
- ✓ Proteja os pés, mesmo na praia use sapatilhas
- ✓ Não tome banho em lagos, lagoas ou rios (podem estar contaminados)
- ✓ Não toque ou alimente animais, (cães, gatos, macacos, pequenos roedores, morcegos...). Os animais mesmo aparentemente saudáveis podem ser portadores de doenças graves nomeadamente a raiva
- ✓ Não tenha relações sexuais desprotegidas, use sempre preservativo

Unidade de Saúde Pública do ACES Médio Tejo
Rua João da Silva Nazário, n.º 45 - 2380 - 042 Alcanena
Telf. 249 889 306/300; Fax 249 889 309;
email:secretsp@csalcanena.srssantarem.min-saude.pt

GUIA DO VIAJANTE

O fluxo internacional de pessoas tem vindo a aumentar e com ele os riscos a que os viajantes internacionais se expõem, nomeadamente na área ambiental e das doenças transmissíveis.

O viajante deve estar atento aos riscos a que se vai expor em determinada viagem. Para minimizar os riscos é essencial a sua colaboração, no entanto a avaliação dos riscos/benefícios para a saúde deve ser individualizada e realizada por especialistas.

A consulta pré-viagem deve realizar-se 4 a 6 semanas antes da partida e tem como objectivos informar sobre os riscos no destino, efectuar vacinas, programar quimioprofilaxia antipalúdica, avaliar o comportamento individual e a segurança durante a viagem.



Se ficar doente após a viagem, consulte o médico e não se esqueça de referir que fez uma viagem internacional.

Consulta do Viajante
Centro de Vacinação Internacional Nº 9
Departamento de Saúde Pública ARSLVT

CUIDADOS COM A ÁGUA E ALIMENTOS

Alimentos contaminados podem causar diarreia e outras doenças

- ✓ Consuma água engarrafada ou fervida (10 minutos)
- ✓ Consuma chá, café ou bebidas engarrafadas sem ou com gás
- ✓ Coma a fruta descascada após lavagem da fruta e das mãos com água potável
- ✓ Não ponha gelo nas bebidas
- ✓ Não coma saladas cruas
- ✓ Não coma ovos crus
- ✓ Não consuma leite ou derivados não pasteurizados
- ✓ Não coma alimentos vendidos na rua
- ✓ Evite gelados, molhos, maioneses ou mousses
- ✓ Os alimentos devem estar bem cozinhados e ser consumidos quentes
- ✓ Lave os dentes com água engarrafada ou fervida (10 ml)
- ✓ Lave as mãos frequentemente ou use desinfetante de base alcoólica



A “**Diarreia do Viajante**” é uma das principais causas de doença do viajante quando se viaja para países tropicais e subtropicais

- ✓ A maioria dos casos de diarreia não requer tratamento médico

O que fazer em caso de diarreia (não complicada)?

- ✓ Beba líquidos em abundância (água potável, chá ou coca cola sem gás)
- ✓ Evite leite e derivados, frutas cruas, fibras e gorduras)

COMO SE PROTEGER DOS INSECTOS

Picadas de mosquitos e outros insectos podem provocar várias doenças, muitas das quais não são preveníveis pelas vacinas ou medicamentos



- ✓ Antes de sair para o exterior, aplique nas zonas expostas da pele, repelente de insectos, com DEET>30% (dietiltoluamida). Reaplique o repelente após o banho, a sudção excessiva e ao entardecer e durante a noite se estiver no exterior
- ✓ Cubra o corpo usando roupa com mangas compridas, calças (de preferência de cor clara), meias de algodão e chapéu de abas
- ✓ Durma em áreas protegidas, de preferência com ar condicionado, ou use rede mosquiteira impregnada com insecticida (a permetrina é o mais eficaz). A rede deve ser bem entalada por baixo do colchão
- ✓ Limite as actividades ao ar livre entre o anoitecer e o amanhecer

ADAPTAÇÃO AO MEIO AMBIENTE

Durante o voo

- ✓ Hidrate-se e mexa os pés, pernas, braços e ombros
- ✓ Tente descansar no avião, para minimizar o efeito no organismo, da diferença de fusos horários (Jet lag)



Em terra

- ✓ Se tiver atravessado vários fusos horários, descanse quando chegar ao destino antes de iniciar a actividade. Não tome decisões importantes no 1º dia
- ✓ Evite andar de motorizada. Se não puder evitar, use capacete
- ✓ No carro use sempre cinto de segurança

Os acidentes de viação são a primeira causa de morte nos viajantes