

SAÚDE DO VIAJANTE

Dicas e orientações importantes para você levar na sua viagem

PLANEJANDO A VIAGEM

Antes de viajar, é importante consultar um médico para identificar ou avaliar alguma doença pré-existente. Inclua na mala seus medicamentos de uso rotineiro em quantidade suficiente para toda a viagem e também seu receituário médico. Adie sua viagem na presença de qualquer sintoma de início súbito.

Aconselha-se a todos os viajantes que mantenham suas vacinas em dia. Leve seu Cartão de Vacinação nas viagens para uma possível verificação e procure saber sobre as vacinas que são necessárias e/ou obrigatórias, de acordo com o local de destino. No Brasil, por exemplo, com relação à febre amarela, é recomendado que todos os viajantes (não vacinados ou vacinados há mais de 10 anos), vacinem-se 10 dias antes de visitar regiões consideradas de risco.

Informe-se sobre a aquisição de um seguro de saúde, mesmo sabendo que o Brasil possui um sistema público de saúde.

VIAJANDO

Se você notar qualquer alteração no seu estado de saúde, mesmo que ainda dentro da aeronave, embarcação ou outro meio de transporte coletivo, comunique o fato à equipe de bordo.

Durante sua estadia, tenha atenção à natureza e à qualidade do que você ingere. Esteja atento às medidas básicas de higiene ao consumir água ou quaisquer alimentos, principalmente os crus. A diarreia é um dos problemas mais frequentes e pode ser originada pela ingestão de água ou alimentos contaminados. Ela pode ser acompanhada de náuseas, vômitos, dor abdominal e/ou febre. Previna a desidratação ingerindo bastante líquidos.

Fique de olho na presença de mosquitos, aranhas, besouros ou escorpiões. Caso tenha que se deslocar para regiões rurais ou de mata, utilize roupas com mangas compridas e não esqueça o repelente.

A dengue é uma doença muito comum no Brasil, principalmente no período do verão. Assim, na presença de sintomas como febre, cefaleia e dores no corpo, procure atendimento médico.

VOLTANDO PARA CASA

Procure um serviço médico caso perceba algum sintoma e não esqueça de comentar sobre a sua viagem. Algumas doenças levam algum tempo para manifestar seus primeiros sintomas. Por isso, é importante observar o surgimento de febre, diarreia, manchas vermelhas no corpo ou sintomas respiratórios num período de até 30 dias após o retorno.

SITES DE INTERESSE

Países que exigem certificado de vacinação:

http://www.who.int/ith/chapters/ith2012en_countrylist.pdf

Calendário vacinal – Brasil:

http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=21464

Orientações sobre importação de mercadorias:

<http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/Anvisa+Portal/Anvisa/Inicio/Portos+Aeroportos+e+Froterias/Assunto+de+Interesse/Bagagem+Acompanhada/Bagagem+Acompanhada>

Municípios brasileiros com recomendação para vacinação de Febre Amarela:

http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/mapa_acrv_asrv_2010_2011_final.pdf

Informações atualizadas sobre as regiões de risco para Febre Amarela: <http://www.saude.gov.br/svs>

Mais informações sobre saúde e viagens: <http://www.anvisa.gov.br/viajante/>



Proibido fumar em ambientes de uso coletivo, total ou parcialmente fechados. Lei Estadual 5517/09.

