

# SAÚDE DO VIAJANTE

## Traveler's Health • Salud del Viajero • Santé du Voyageur

**Cuide de sua saúde. Em viagens a lazer ou a trabalho, ela é sua melhor companheira.**

Informe-se no site [www.saude.gov.br/viajante](http://www.saude.gov.br/viajante)  
sobre como manter a sua saúde durante sua próxima viagem.

**Take care of your health. In business or pleasure travel, it is your best companion.**

Enquire at [www.saude.gov.br/viajante](http://www.saude.gov.br/viajante)  
about how to keep your health during your next trip.

**Cuide de su salud. En los viajes de negocios o placer, es su mejor compañera.**

Infórmese en el sitio web [www.saude.gov.br/viajante](http://www.saude.gov.br/viajante)  
acerca de cómo mantener su salud durante su próximo viaje.

**Occuez-vous de votre santé. Que vous voyagiez pour vos loisirs ou votre travail, elle reste votre meilleure amie.**

Informez-vous sur le site [www.saude.gov.br/viajante](http://www.saude.gov.br/viajante)  
sur la façon de rester en bonne santé lors de votre prochain voyage.



**Viaje com as vacinas em dia e previna-se contra a Febre Amarela 10 dias antes de praticar turismo ecológico, rural, de aventura ou visitar áreas de mata.**

Travel up to date with your vaccines and protect yourself against yellow fever 10 days before practicing ecological, rural and adventure tourism or visiting forest areas.

Viaje con las vacunas al día y vacunase contra la fiebre amarilla 10 días antes de practicar turismo ecológico, rural o de aventura o visitar las zonas boscosas.

Partez avec vos vaccins à jour et faites le vaccin contre la fièvre jaune au moins 10 jours avant de faire du touriste écologique, rural, de partir à l'aventure ou de visiter des régions forestières.

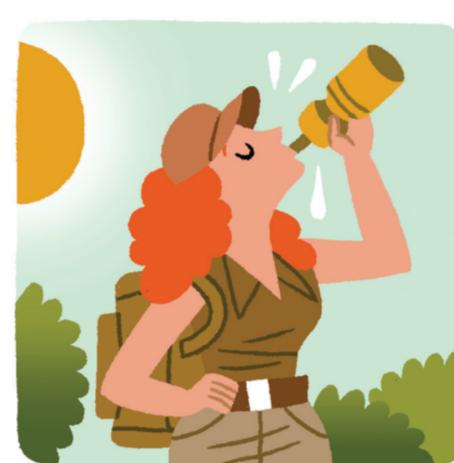


**Lave bem as mãos com água e sabão várias vezes ao dia.**

Wash your hands thoroughly with soap and water several times a day.

Lávese bien las manos con agua y jabón varias veces al día.

Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon, plusieurs fois par jour.

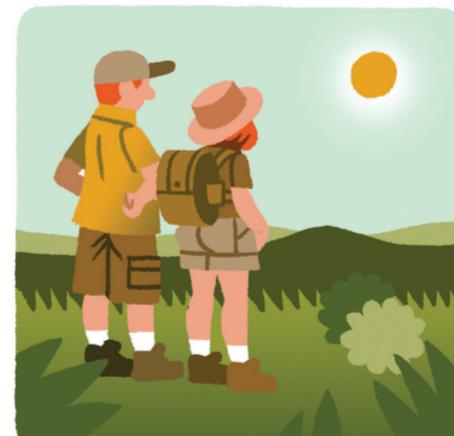


**Beba bastante água e evite consumir alimentos crus ou mal cozidos.**

Drink plenty of water and avoid consuming raw or undercooked food.

Beba mucha agua y evite el consumo de alimentos crus o poco cocinados.

Buvez suffisamment d'eau et évitez les aliments crus ou mal cuits.



**Use calçados, roupas confortáveis e equipamentos de proteção (colete salva-vidas, capacete, ou outros) quando necessário.**

Use footwear, comfortable clothing and protective equipment (lifejacket, helmet or other) when necessary.

Use zapatos y ropa cómodos y equipo de protección (chaleco salvavidas, casco u otros) cuando sea necesario.

Utilisez des pantalons, des vêtements confortables et des équipements de protection (gilet de sauvetage, casques etc.) lorsque cela est nécessaire.



**Proteja-se contra o sol e picada de insetos.**

Protect yourself from the sun and insect bites.

Protéjase del sol y picaduras de insectos.

Protégez-vous du soleil et des piqûres d'insectes.



**Se ficar doente durante ou logo após retornar, procure o serviço de saúde e informe ao médico sobre sua viagem, pois esta atitude poderá ajudar no diagnóstico de algumas doenças.**

If you become ill during or shortly after returning from your travel, seek health services and inform the doctor about your trip, since this stance may help in diagnosing some diseases.

Si se enferma durante o poco después de su regreso, busque los servicios de salud e informe al médico acerca de su viaje, ya que esta actitud puede ayudar a diagnosticar algunas enfermedades.

Si vous tombez malade pendant ou immédiatement après votre voyage, contactez un service de santé et informez le médecin de votre voyage, cela lui permettra de mieux diagnostiquer certaines maladies.