

SALUD DEL VIAJERO



Importantes consejos y directrices para que Usted tome en su viaje.



■ PLANIFIQUE SU VIAJE

Antes de viajar, es importante que consulte a un médico para comprobar o evaluar cualquier enfermedad pre-existente. Usted debe incluir en su maleta el medicamento que toma habitualmente, en una cantidad suficiente para durar todo el viaje. Por favor, también lleve sus recetas médicas.

Posponga su viaje si usted desarrolla cualquier enfermedad repentina.

Todos los viajeros se les recomienda mantener sus vacunas al día. Lleve su tarjeta de vacunación de sus viajes en el caso de que se le pida que lo presente, y también pregunte cuáles vacunas son necesarias y/u obligatorias para su destino.

Por ejemplo, en lo que se refiere a la fiebre amarilla, se recomienda que todos los viajeros en Brasil (no vacunados o que han sido vacunados más de 10 años atrás) se vacunen 10 días antes de visitar las regiones que se consideran en riesgo.

Considere la posibilidad de adquirir un seguro de salud, a pesar de que Brasil tiene un sistema de salud pública.

■ MIENTRAS VIAJA

Si usted nota cualquier cambio en sus condiciones de salud, incluso si usted todavía está en el interior de un avión, navío u otros medios de transporte, alerte al personal de a bordo.

Durante su estancia, debe estar atento a las medidas de higiene básicas cuando usted consume agua o alimentos, especialmente si no están cocidos.

LAVE SUS MANOS



La diarrea es uno de los problemas más frecuentes y puede ser causada por la ingestión de agua o alimentos contaminados. Puede venir junto con náuseas, vómitos, dolor abdominal y fiebre.

Evite la deshidratación bebiendo muchos líquidos.

Tenga cuidado con los mosquitos, escarabajos, arañas y escorpiones. Si usted viaja a través de las zonas rurales o en los bosques, use camisas de mangas largas, botas largas y no se olvide el repelente de mosquitos.

El dengue es muy común en Brasil, especialmente en el verano. Por lo tanto, si usted tiene síntomas tales como dolor de cabeza, fiebre y dolor en todo su cuerpo, le aconsejamos que busque atención médica.



Prohibido fumar en lugares de uso colectivo, total o parcialmente cerrados. Ley Estatal 5517/09.

■ DE VUELTA EN CASA

Solicite asistencia médica si observa cualquiera de estos síntomas y no se olvide hablar de su viaje.

Algunas enfermedades tomarán algún tiempo hasta que los síntomas aparecen por primera vez. Es muy importante estar atento por si presenta fiebre, diarrea, manchas rojas en su cuerpo o síntomas respiratorios durante un período de hasta 30 días después de regresar a casa.

■ WEBS DE INTERÉS

Países que requieren certificados de vacunación:

<http://www.who.int/ith/en>

Calendario de Vacunación – Brasil:

<http://www.prefeitura.rio/web/sms/vacinacao>

Ciudades brasileñas donde se recomienda las vacunas para fiebre amarilla:

<http://portal.saude.gov.br>

Para obtener informaciones actualizadas sobre las regiones con riesgo de Fiebre Amarilla, por favor acceda al Ministerio de Vigilancia de la Salud de Brasil en el sitio:

<http://www.saude.gov.br/svs>

Para obtener informaciones adicionales sobre salud y viajes, por favor visite el web sitio de Anvisa:

<http://www.anvisa.gov.br/viajante/>

Municipalidad de la Ciudad de Rio de Janeiro:

<http://www.prefeitura.rio/web/sms>