

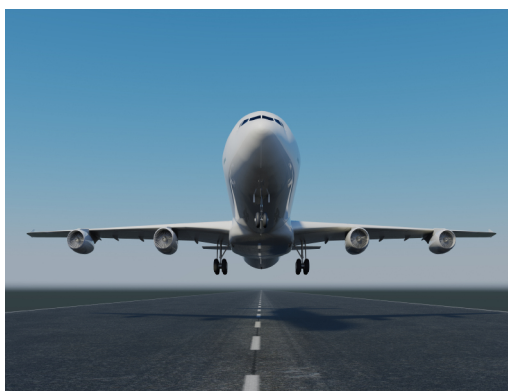


Viatja amb salut! Normes i consells per als viatgers internacionals

Més informació a:
www.farmaceticonline.com

Consells

- ✦ **Visita prèvia al metge** per avaluar l'estat de salut. Si estàs prenent algun medicament assegura't que el podràs trobar al país on vas o porta'n en quantitat suficient.
- ✦ Cal disposar d'una assegurança mèdica adequada al tipus de viatge.
- ✦ Emporta't **roba** de fibres naturals (cotó, lli), lleugera, còmoda, de colors clars, màniga llarga i pantalons llargs.
- ✦ El **calçat** serà ample i de material transpirable per evitar les infeccions per fongs, i haurà de cobrir el peu (cal endur-se'n un parell de recanvi).
- ✦ No t'oblidis les ulleres de sol, la gorra i la crema de protecció solar total.



L'aigua

- ✦ Pot transmetre malalties infeccioses.
- ✦ Beu-ne sempre d'envasada i que te l'obrin davant teu, o bé tracta-la.
- ✦ Rebutja els glaçons que podrien estar preparats amb aigua contaminada.
- ✦ Renta't les dents amb aigua potable.

Els aliments

- ✦ No mengis aliments crus o semicuits (amanides, carn, peix, verdures, marisc).
- ✦ Evita menjar fruita sense pelar.
- ✦ No consumeixis llet ni derivats sense garantia higiènica o bull-la 15 minuts.
- ✦ Cal que vagis amb compte amb la rebosteria i gelats per la seva fàcil contaminació.
- ✦ El cafè i les infusions, per la temperatura a què se sotmeten, tenen una seguretat més gran.
- ✦ Evita les begudes o sucs no embotellats.
- ✦ Procura evitar els aliments dels llocs ambulants. No reuneixen garanties suficients.
- ✦ Evita maioneses i cremes.

Quines vacunes m'he de posar?

- ✦ La prescripció l'han de fer els metges dels centres internacionals de vacunació, després d'una consulta personalitzada. Cal tenir en compte que algunes vacunes comencen a protegir al cap de quinze dies o d'un mes.



Viatja amb salut! Normes i consells per als viatgers internacionals

Més informació a:
www.farmaceticonline.com

Què m'he d'endur a la farmaciola?

- ✦ **Material de cura:** antisèptics tòpics, gases, benes, esparadrap, tisoires, pinces, termòmetre, xeringues d'un sol ús.
 - ✦ Analgèsics / antitèrmics.
 - ✦ Antiàcids.
 - ✦ Antibiòtics.
 - ✦ Antidiarreics.
 - ✦ Laxants.
 - ✦ Antifúngics tòpics.
 - ✦ Antial·lèrgics / antihistamínics.
 - ✦ Antiinflamatori d'ús tòpic i oral.
 - ✦ Algun col·liri o bany ocular, sobretot en cas de portar lents de contacte.
 - ✦ Llàgrimes artificials.
 - ✦ Crema de protecció solar.
 - ✦ Repel·lent d'insectes. Mosquiteres, si cal.
 - ✦ Productes per tractar l'aigua: hipoclorit i/o tintura de iode al 2%.
 - ✦ Preparats per a rehidratació oral.
 - ✦ Medicació per a la prevenció del paludisme,
- ✦ **NO OBLIDIS QUE:** algunes malalties tropicals no es manifesten immediatament i poden presentar-se mesos després de la tornada. En cas de qualsevol trastorn caldrà que informis el teu metge del viatge fet en els darrers 12 mesos.

