
CONSEJOS PARA EL VIAJERO INTERNACIONAL



+ Antes del viaje

+ Durante el viaje

+ Al regreso

+ Llevar un botiquín


+ Centros de Vacunación

CONSEJOS PARA EL VIAJERO INTERNACIONAL








Antes del viaje




GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

-  Consulte con el Centro de Vacunación Internacional más próximo a su domicilio con antelación (mínimo mes y medio)



Recuerde...

-  Alguna vacuna puede ser obligatoria en el país donde viaja
-  Las vacunas necesitan un tiempo para hacer efecto
-  Si padece del corazón, pulmón, hígado o riñón es conveniente llevar el informe médico actualizado
-  Si es enfermo crónico, recuerde llevar la medicación para todo el viaje en el equipaje de mano
-  Los niños, ancianos y embarazadas son personas con **MAYOR RIESGO**
Es necesario valorar el riesgo de las personas que padecen enfermedades graves

Es importante llevar...

-  Junto al pasaporte lleve el Certificado de Vacunación Internacional si lo precisa para entrar al país
-  Llevar en el equipaje de mano la medicación habitual
-  Un botiquín básico

Infórmese antes del viaje

-  Asistencia del sanitaria del país países que visitará (convenios internacionales)
-  Cobertura de su seguro

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

CONSEJOS PARA EL VIAJERO INTERNACIONAL



Durante el viaje



No olvidar el **REPELENTE DE INSECTOS**, los insectos pueden transmitir enfermedades contra las que no hay vacunas:

ADULTOS: (Relec extrafuerte® o Goibi xtreme® o Autan activo®)
NIÑOS: (Mosiguard®)

Recuerde...

En países **TROPICALES**:



ROPA:

- + De lino o algodón
- + Colores claros sin brillos
- + Manga y pantalón largos
- + Calcetines



CALZADO:

- + Que sea cerrado y cómodo
- + Transpirable
- + Evitar ir descalzo



Lavado frecuente de las **MANOS**

Tomar **ALIMENTOS** bien cocinados (evitar marisco/pescado crudo o poco hecho al vapor)



EVITAR COMIDAS Y BEBIDAS de **MERCADILLOS**

Sobre todo tener especial cuidado con:

- + Beber agua no embotellada
- + Cubitos de hielo
- + Ensaladas
- + Fruta pelada o con piel dañada
- + Zumos no preparados delante de nosotros
- + Helados



Importante



Dormir en lugares seguros

Rociar las mosquiteras con permetrina

Protector solar mínimo F30, resistente al agua.

Evitar tomar el sol entre las 12 y 16 h.

Utilizar preservativo si no es la pareja habitual

CONSEJOS PARA EL VIAJERO INTERNACIONAL



Después del viaje



Si presenta
FIEBRE después
de un viaje...



...debe consultar
SIEMPRE con su
médico

Importante



Algunas
enfermedades
tropicales



...pueden
manifestarse varios
meses después de
realizar el viaje

BOTIQUÍN BÁSICO DEL VIAJERO

- Analgésicos: (Paracetamol)
- Sales de Rehidratación Oral
- Antidiarréicos recomendados por su médico
- Repelente de insectos.
- Crema de protección solar, de al menos factor 30 o superior resistentes al agua
- No olvide llevar su medicación habitual
- Toallitas desinfectantes
- Desinfectantes tópicos: solución de povidona iodada (Betadine®, Topionic®).
- Solución fisiológico monodosis
- Material de cura: gasas, tiritas, vendas, esparadrapo, tijeras, pinzas de depilar
- Termómetro
- Preservativos



 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANIDAD

CENTROS DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL

En la Comunidad Valenciana existen en la actualidad diez centros de atención al viajero, tres centros de Sanidad Exterior y siete centros dependientes de la Agencia Valenciana de Salud y ubicados en hospitales públicos.

- Sanidad Exterior de Castellón
- Sanidad Exterior de Valencia
- Sanidad Exterior de Alicante

- Hospital de La Plana
- Hospital General de Sagunto
- Hospital Universitario y Politécnico La Fe
- Consorcio Hospital General Universitario de Valencia
- Hospital General Universitario de Alicante
- Hospital General Universitario de Elche
- Hospital Comarcal de la Vega Baja Orihuela

Más información a través de este enlace:

<http://www.sp.san.gva.es/rvn/viajero.jsp?perfil=ciudadano&seccion=0>



 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANIDAD