

**REGIÓ SANITÀRIA
BARCELONA**

Serveis de Sanitat Exterior
C/ Bergara, 12, baixos
08002 Barcelona
Tel. 93 520 96 63

**Unitat de Malalties Tropicals
i Salut Internacional**
Drassanes. CAP Drassanes
Av. Drassanes, 17-21,
planta baixa
08001 Barcelona
Tel. 93 327 05 50

Hospital de la Vall d'Hebron.
Servei de Medicina
Preventiva
Pg. de la Vall d'Hebron, 119-129
08035 Barcelona
Tel. 93 489 42 14

**Centre de Vacunacions
Internacionals Hospital Clínic**
C/ Rosselló, 163, 5a planta
Ed. Consultes externes
08036 Barcelona
Tel. 93 227 54 86

**Hospital de Bellvitge. Servei
de Medicina Preventiva**
C/ Feixa Llarga, s/n
Ed. Antiga Escola d'Infermeria.
4a planta
Tel. 93 260 75 57, de dilluns
a divendres de 8 a 15 h

CAP Vinyets

Rda. Sant Ramon, 187
08830 Sant Boi de Llobregat
Tel. 93 652 55 88

CAP Fondo

C/ Mossèn J. Verdaguer, 118
08923 Santa Coloma
de Gramenet
Tel. 93 392 22 13

Hospital Parc Taulí.
Servei d'Infeccions
Parc Taulí, s/n
08204 Sabadell
Tel. 93 723 10 10

061 CatSalut
Respon

salutweb.gencat.cat



Quan preparis
el teu **viatge**,
no et descuidis
la **salut**

**Recomanacions
per als viatgers internacionals**

© Generalitat de Catalunya. 2016



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

Un viatge exigeix sempre una preparació acurada, que inclogui una correcta informació sanitària del país de destí, així com dels riscos i les precaucions que cal prendre per gaudir-ne amb bona salut.

**Unitats de consell al viatger
i vacunació internacional a Catalunya**

Cal sol·licitar, amb antelació, hora de visita

**REGIÓ SANITÀRIA
LLEIDA**

Serveis Territorials de Salut
Av. Alcalde Rovira Roure, 2
25006 Lleida
Tel. 973 70 16 34

**REGIÓ SANITÀRIA
TARRAGONA**

Serveis de Sanitat Exterior
Moll de Llevant, s/n
43071 Tarragona
Tel. 977 99 90 80

**REGIÓ SANITÀRIA
GIRONA**

**Centre de Vacunacions
Internacionals**
Edifici Sta. Caterina,
Parc Hospitalari Martí i Julià
C/ Dr. Castany, s/n
17002 Salt
Tel. 972 18 25 00 (ext.1251)

Hospital Sant Jaume d'Olot
C/ Mulleras, 15
17800 Olot
Tel. 972 26 92 02

**REGIÓ SANITÀRIA
CATALUNYA CENTRAL**

CAP Osona Nord
Pl. Divina Pastora, 6
08500 Vic
Tel. 93 889 02 22

CAP Anoia
Pg. Verdaguer, 170
08700 Igualada
Tel. 93 803 36 46

Preparant el viatge

- **Visita el metge de capçalera.** Es recomana fer-ho a aquelles persones que, pel fet de patir alguna malaltia crònica, han de rebre consells especials i indicacions perquè la seva medicació sigui suficient i adequada durant el viatge.
- **Actualitza el calendari de vacunes per si en falta alguna dosi.** D'aquesta manera s'aconsegueix la prevenció de malalties que són freqüents en el país de destí.
- **Contracta una assegurança mèdica.** És molt recomanable per fer front a malalties, tractaments, accidents o altres despeses mèdiques que poguessin sorgir durant el viatge.

Visita el centre de vacunacions internacionals i demana-hi consell. Programa-hi la visita amb temps suficient

Vacunes i quimioprofilaxis

La visita a determinats països implica prendre algunes precaucions, com vacunar-se contra la febre groga o dur a terme un tractament preventiu contra el paludisme, anomenat quimioprofilaxi.

- **Febre groga.** És una malaltia greu, present en alguns països d'Àfrica i Sud-amèrica, produïda per la picada d'un mosquit. La prevenció es realitza amb la vacuna corresponent, que és obligatòria per poder entrar a determinats països. Aquesta vacuna és efectiva deu dies després d'administrar-se i té una validesa de deu anys. Només s'administra en centres autoritzats per l'OMS.
- **Paludisme.** També anomenat malària, és una malaltia produïda per la picada dels mosquits del gènere *Anopheles*. Està molt estesa als països tropicals i en algunes ocasions pot tenir conseqüències molt greus. Com que no hi ha una vacuna adequada, cal fer-ne un tractament preventiu per via oral anomenat quimioprofilaxi antipalúdica.

Segons el país de destí, es pot recomanar també l'administració d'altres vacunes.

Durant el viatge, evita el risc de contagi prenent unes precaucions ben senzilles

Menja i beu de forma segura

Als països càlids, l'aigua i el menjar cru regat amb aigües contaminades són els principals mecanismes de transmissió de les infeccions per via digestiva. La diarrea del viatger, el còlera, la febre tifoide i l'hepatitis A són exemples de malalties produïdes per bacteris i virus que es transmeten a través de l'aigua i els aliments contaminats.



Vigila l'aigua! La de consum cal que sigui embotellada i precintada

- Per raspallar-te les dents i rentar el menjar utilitza aigua embotellada, bullida o desinfectada amb pastilles potabilitzadores.
- Evita els glaçons en l'aigua, en les begudes refrescants i alcohòliques, i als aliments.
- Les begudes calentes, preparades amb aigua bullida, com el te i el cafè, es poden consumir sense risc.

Compte amb el menjar! Pot ser transmissor de malalties infeccioses

- De fruita, menja'n només si l'has pelat tu. Evita els suc de fruita naturals i les amanides.
- La verdura, la carn, el peix o qualsevol aliment ha d'haver estat cuinat.
- Evita els gelats sense envàs, la rebosteria i qualsevol derivat làctic que no hagi estat tractat amb calor.
- **Menja sempre aliments frescos acabats de cuinar, quan encara estiguin calents. No mengis res cru.**

Altres consells que cal tenir en compte

- Protegeix-te del sol (especialment els nens) amb una crema d'alta protecció, barret i ulleres.
- Vesteix-te amb roba de teixits naturals frescos, com el lli o el cotó.
- Evita banyar-te en rius i llacs, perquè hi ha perill de contraure malalties parasitàries. Si camines per rius cal que vagis ben calçat.
 - Si fas submarinisme, recorda que han de passar almenys 24 hores entre l'última immersió i el vol.
 - Sigues cautelós amb els animals, encara que tinguin aparença dòcil.
 - Protegeix-te de les mossegades de serp i les picades d'insectes utilitzant pantalons llargs i botes.
 - En determinats països, la sida i altres malalties de transmissió sexual són molt freqüents. El preservatiu és el mitjà més eficaç per prevenir-les.
- A l'avió, per evitar la síndrome de la classe turista, belluga i estira les cames i els braços facilitant així la circulació de la sang; fes algun tomb pel passadís de l'avió.



Protegeix-te de les picades de mosquit amb repel·lents (esprais, espirals, endolls), fes servir roba de colors clars amb màniga llarga, pantalons llargs i mitjons, i no utilitzis colònies o perfums



Què cal portar a la farmaciola?

- Material de cures: gases, venes, tisoires, pinces, antisèptic, tiretes
- Termòmetre
- Antitèrmic: paracetamol o similar
- Antiàlgic: paracetamol
- Antiinflamatori: ibuprofè
- Antibiòtic: només en cas d'infecció
- Antidiarreic: no prendre'n en cas de tenir febre o deposicions amb sang
- Antiemètic: en cas de vòmits
- Antifúngic d'ús tòpic
- Rehidratació oral: durant i després d'episodis de vòmits i diarrees
- Antipalúdics
- Repel·lents amb una concentració de dietiltoanilina (DEET) d'entre el 35 i el 50%
- Pastilles potabilitzadores d'aigua
- Si habitualment prens alguna medicació, emporta-te'n la quantitat suficient

Després del viatge

Si quan tornis del viatge et sents malalt, amb febre, mareigs, vòmits, diarrea, o tens alguna ferida que no es cura o empitjora, consulta el metge i digues-li a quin país has estat. Tingues en compte que algunes malalties tropicals poden manifestar-se mesos després d'acabar el viatge. Si estàs fent una quimioprofilaxi antipalúdica, recorda que no pots deixar-la quan tornis. Perquè sigui efectiva, l'has de continuar prenent fins acabar tot el tractament.