

RECOMENDACIONES PARA VIAJEROS

¡HOLA!

Ante todo queremos darte las gracias por descargar esta INFOPILL.

Esta píldora de información contiene una dosis de consejo farmacéutico formulada pensando en ti.

Nuestro objetivo es hacerte llegar periódicamente información veraz y fácilmente comprensible sobre temas relacionados con la salud.

INFOPILL está pensado como fichas descargables, para que puedas tenerlas siempre a mano.

Si tienes inquietud por un tema concreto, puedes enviarnos un email a info@pharmaandcontent.com explicándonos de qué se trata. Prometemos estudiarlo y crear una INFOPILL de aquellos temas que más os interesen.

Y si te gustan nuestros contenidos, ¡compártelos! e invita a tus amigos a registrarse, para que también ellos puedan acceder a nuestra información y servicios online.

¡Hasta pronto!

El Equipo de **Pharma&Co.**



FOTO / FUENTE: Skeeze-Pixabay

RECOMENDACIONES PARA VIAJEROS

AGUA

- Beber agua envasada o correctamente tratada. Las bebidas previamente hervidas (café, infusiones,...) y los refrescos envasados son seguros.
- Evitar los cubitos.
- Lavarse los dientes y afeitarse con agua envasada.

ALIMENTOS

- Los alimentos cocinados son los más seguros.
- Evitar los alimentos crudos (ensaladas y verduras crudas). Puede comer fruta, siempre que esté sin pelar y la pele Ud. mismo.
- Evitar comprar alimentos o bebidas de venta ambulante.
- Evitar el pescado y marisco crudos.
- Evitar tomar helados y productos lácteos que no estén correctamente envasados.
- Evitar los zumos naturales de frutas que no se hayan exprimido delante suyo.

DIARREA DEL VIAJERO

- EVITAR LOS ANTIDIARREICOS
- Diarrea SIN FIEBRE: dieta astringente + hidratación abundante (2-3 litros de agua diarios).
- Diarrea CON FIEBRE: consultar al médico.

BAÑOS

- Bañarse en el mar es más seguro. Evitar el baño en agua dulce (ríos y lagos).
- Las piscinas de los hoteles son seguras siempre que estén correctamente cloradas.

MOSQUITOS

- Utilizar repelentes tanto de día como de noche.
- Evitar la utilización de perfumes o colonias, perfumes o cremas perfumadas, especialmente si desprenden olor dulce.
- Usar mosquitera para la cama, puerta y ventanas. Puede impregnarse de permetrina o deltametrina.
- Con la ventana abierta, mantener las luces apagadas. El aire acondicionado también evita la aparición de mosquitos.
- Usar ropa que cubra la piel: blusas/camisas de manga larga, pantalones largos, calcetines,... Evitar colores oscuros y brillantes, pues atraen a los mosquitos. Sacudir la ropa antes de usarla si se ha tendido en el exterior.
- Eliminar del entorno los recipientes con agua estancada. Evitar asimismo zonas cercanas a embalses de agua dulce como lagos, acequias,...
- Mantener una buena higiene corporal, ya que el sudor y olores fuertes atraen a los mosquitos.

Contacto de interés:

Unidad de Vacunaciones Internacionales y Atención al Viajero. Barcelona. Institut Català de la Salut. Ciutat Sanitària i Universitària de Bellvitge.

Información y consultas:

Mañanas: 93-260.75.57 // **Tardes:** 93-260.76.90/50/80/79

Email: secretaria.mpr@csub.scs.es //

vacunes@bellvitgehospital.cat

Fuentes: Unidad de Vacunaciones Internacionales y Atención al Viajero. Barcelona. Institut Català de la Salut. Ciutat Sanitària i Universitària de Bellvitge. // Agujetas. Mariola. EFE Salud. Diez consejos para huir de los mosquitos. Madrid. 01.08.2013. // <http://www.efesalud.com/noticias/diez-consejos-para-huir-de-los-mosquitos/> visitada 28/8/2016.