

Después del viaje

Si está tomando *quimioprofilaxis antipalúdica* recuerde que **NO PUEDE DEJARLA CUANDO VUELVA.**

Para que sea efectiva debe continuar tomándola hasta terminar el tratamiento.

CONSULTE AL MÉDICO DE FAMILIA SI SE SIENTE ENFERMO, CON FIEBRE, MAREOS, VÓMITOS, DIARREA O TIENE ALGUNA HERIDA QUE NO SE CURA O EMPEORA, Y DÍGALE EN QUÉ PAÍS HA ESTADO.



E INFORME AL CENTRO DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL.



DESDE EL CENTRO DE VACUNACION INTERNACIONAL LES DESEAMOS BUEN VIAJE



UNIDAD DE MEDICINA PREVENTIVA

CENTRO DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL DE CIUDAD REAL

Hospital General de Ciudad Real.
C/ Obispo Rafael Torija s/n. Consulta nº 96.
13005 . Ciudad Real.

Teléfono: 926278000 Ext: 78885/78886/78811

CENTRO DE VACUNACION INTERNACIONAL DE CIUDAD REAL

RECOMENDACIONES GENERALES PARA VIAJEROS INTERNACIONALES

DISFRUTA DE TU VIAJE SIN OLVIDAR TU SALUD



Antes del Viaje




CONSULTE A SU MÉDICO DE FAMILIA O
PIDA CITA EN SU CENTRO DE SALUD PARA
EL CENTRO DE VACUNACIÓN
INTERNACIONAL Y SOLICITE CONSEJO
PROGRAME LA VISITA CON TIEMPO SUFICIENTE
(ENTRE 30 Y 45 DÍAS)






Infórmese de los convenios para
la Asistencia Sanitaria con otros países
y/o contrate un seguro médico
Puede ser recomendable para hacer frente a
enfermedades, tratamientos, accidentes,
u otros imprevistos médicos
que puedan surgir durante el viaje.
Si padece alguna enfermedad,
le aconsejamos que lleve consigo
un informe médico

Durante el viaje

COMIDA Y BEBIDA ¡¡¡VIGILA EL AGUA!!!







- El agua de consumo es mejor que sea embotellada y precintada. 
- Para lavarse los dientes y lavar los alimentos utilice agua embotellada, hervida o desinfectada con pastillas potabilizadoras.
- Evite los cubitos de hielo en el agua, en las bebidas refrescantes y alcohólicas. 
- Las bebidas calientes preparadas con agua hervida como el té y el café calientes, se pueden consumir sin riesgo. 

¡TENGA CUIDADO CON LA COMIDA! (Puede ser transmisora de enfermedades infecciosas.)

- La Fruta, cómlala únicamente si la ha pelado. 
- Evite los zumos naturales y las ensaladas de vegetales crudos.
- La verdura, la carne, el pescado, o cualquier alimento tiene que estar bien cocinado. 
- Evite los helados sin envase, la repostería y cualquier derivado lácteo que no haya sido tratado con calor. 
- Coma siempre alimentos frescos, acabados de cocinar, cuando todavía estén calientes y no coma nada crudo.

¡RECUERDE! CUEZALO, COCINELO, PELELO Y SI NO ES POSIBLE...OLVIDELO

OTROS CONSEJOS

- Protéjase del sol (especialmente los niños) con una crema de alta protección, sombreros y gorras. 
- Lleve un botiquín básico con todo lo necesario.
- Vístase con ropa de tejidos naturales frescos, como el lino o el algodón. 
- Protéjase de la picadura de serpientes y otros animales utilizando pantalones largos y botas. 
- Protéjase de las picaduras de los mosquitos con repelentes de alta concentración y/o mallas antimosquitos menores de 1,5 mm, siempre que pueda use ropa de color claro, manga larga y calcetines, y no utilice colonias o perfumes. 
- Evite bañarse en ríos y lagos, pues hay peligro de contraer enfermedades parasitarias. Si camina por ríos conviene que vaya bien calzado. 
- Si hace submarinismo recuerde que han de pasar al menos 24 horas entre la última inmersión y el vuelo.
- En determinados países el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual son muy frecuentes. El medio más eficaz para prevenirlas es el preservativo. 
- En el avión, para evitar el síndrome de la clase turista, estire las piernas y los brazos facilitando así la circulación de la sangre. Dé algún paseo por el pasillo del avión. 