



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA VIAJEROS

ALIMENTOS Y BEBIDAS:



- Utilizar **agua embotellada** y precintada en la medida de lo posible, tanto para su consumo como para lavar alimentos o lavarse los dientes. Si no es posible, utilizar agua hervida o desinfectada con pastillas potabilizadoras.

- Evitar cubitos de hielo en el agua y otras bebidas, así como helados y zumos de procedencia desconocida.

- Las bebidas calientes preparadas con agua hervida como el té y el café calientes, se pueden consumir sin riesgo.

- Evitar consumir alimentos y bebidas en puestos callejeros y locales que no dispongan de adecuadas condiciones higiénicas.

- Consumir **alimentos bien cocinados**, evitando las ensaladas y verduras crudas (desinfectar sumergiéndolas en solución con hipoclorito). Tomar fruta pelada por uno mismo.

SOL / INSECTOS / PARÁSITOS:

- Protéjase del sol con **cremas solares** de alta protección, **sombreros** y **gafas de sol**.



- Vista **ropa larga** (mangas, piernas) y zapatos cerrados, que sean de tejidos naturales, frescos y de color claro, para evitar picaduras de insectos y protegerse mejor del sol.

- Utilizar **repelentes** de alta concentración y/o mallas antimosquitos menores de 1,5 mm, evitando el uso de colonias o perfumes.



- Sacudir las sábanas, ropas y calzado antes de utilizarlos, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos.

- Evitar el baño en **ríos y lagos no controlados**, puede contraer enfermedades parasitarias. Si camina por zonas húmedas, utilice un calzado cerrado adecuado.

OTRAS RECOMENDACIONES:



- Para determinados destinos y tipos de viaje, se recomiendan **vacunaciones** y/o **tratamientos preventivos** que evitan el contagio de enfermedades endémicas o muy frecuentes. Consulte cuáles se recomiendan con antelación suficiente al viaje (al menos 1 mes antes)



- En el avión, para facilitar la **circulación sanguínea** y evitar el síndrome de la clase turista, estirar las piernas y los brazos; dar algún paseo por el pasillo del avión y mantenerse bien hidratado.

- En determinados países las hepatitis, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (gonorrea, sífilis, clamidia) son muy frecuentes. Utilice **preservativo** para ayudar a prevenirlas.

