

Decálogo del viajero saludable

31/10/2006

- 1 – PREPARAR EL VIAJE CON UN MÍNIMO DE 30 DÍAS DE ANTELACIÓN
- 2 – ACUDIR AL CENTRO DE VACUNACIÓN MÁS CERCANO (CENTRO DE SALUD) Y/O AL CENTRO DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL MÁS CERCANO. -
- 3 – ELEGIR BIEN LA ROPA Y CALZADO, SEGÚN EL DESTINO Y DURACIÓN DEL VIAJE – El calzado y la ropa en zonas poco frecuentadas por el hombre pueden proteger de picaduras y mordeduras.
- 4 – DURANTE EL VIAJE PROCURAR INGERIR ALIMENTOS SIEMPRE COCINADOS, PRESTANDO ESPECIAL ATENCIÓN A LAS SALSAS, PESCADOS Ó ALIMENTOS CON HUEVO.
- 5 – CONSUMIR SIEMPRE FRUTA QUE SE PUEDA PELAR Y PELARLA PERSONALMENTE, EVITAR ENSALADAS EN ZONAS TROPICALES Y HELADOS “CASEROS”.
- 6 – BEBER AGUA EMBOTELLADA – LAS BEBIDAS GASEOSAS Y LICORES SIN HIELO
- 7 – LLEVAR SIEMPRE AGUA, GORRA, GAFAS DE SOL, CREMAS SOLARES CON ALTA PROTECCIÓN E INSECTICIDA ANTI-MOSQUITOS
- 8 – EVITAR COMPARTIR CEPILLOS DE DIENTES, MAQUINILLAS... O REALIZARSE TATUAJES EN ESTABLECIMIENTOS SIN GARANTÍA SANITARIA
- 9 – EVITAR CONTACTOS SEXUALES CON DESCONOCIDOS O TOMAR PRECAUCIONES DE EFICACIA PROBADA COMO ES EL USO DE PRESERVATIVOS PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL EMBARAZO NO DESEADO.

10 – PRESTAR ATENCIÓN AL BOTIQUÍN DE VIAJE, SOBRE TODO SI PADECE ALGUNA ENFERMEDAD O SI VIAJA CON ANCIANOS O NIÑOS, MÁS SENSIBLES AL SOL, COMIDA Y CANSANCIO.