

SAÚDE DO VIAJANTE



Dicas e orientações importantes para você levar na sua viagem.



■ PLANEJANDO A VIAGEM

Antes de viajar, é importante consultar um médico para identificar ou avaliar alguma doença pré-existente. Inclua na mala seus medicamentos de uso rotineiro em quantidade suficiente para toda a viagem e também seu receituário médico.

Adie sua viagem na presença de qualquer sintoma de início súbito.

Aconselha-se a todos os viajantes que mantenham suas vacinas em dia. Leve seu Cartão de Vacinação nas viagens para uma possível verificação e procure saber sobre as vacinas que são necessárias e/ou obrigatórias, de acordo com o local de destino.

No Brasil, por exemplo, com relação à febre amarela, é recomendado que todos os viajantes (não vacinados ou vacinados há mais de 10 anos), vacinem-se 10 dias antes de visitar regiões consideradas de risco.

Informe-se sobre a aquisição de um seguro de saúde, mesmo sabendo que o Brasil possui um sistema público de saúde.

■ VIAJANDO

Se você notar qualquer alteração no seu estado de saúde, mesmo que ainda dentro da aeronave, embarcação ou outro meio de transporte, comunique o fato à equipe de bordo.

Durante sua estadia, esteja atento às medidas básicas de higiene ao consumir água ou quaisquer alimentos, principalmente os crus.

LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA.



A diarreia é um dos problemas mais frequentes e pode ser originada pela ingestão de água ou alimentos contaminados. Ela pode ser acompanhada de náuseas, vômitos, dor abdominal e febre.

Previna a desidratação ingerindo bastante líquidos.

Cuidado com mosquitos, aranhas, besouros e escorpiões. Caso tenha que se deslocar para regiões rurais ou de mata, utilize roupas com mangas compridas, calçados de cano longo e não esqueça o repelente.

A Dengue é uma doença muito comum no Brasil, principalmente no período do verão. Assim, na presença de sintomas como febre, cefaleia e dores no corpo, procure atendimento médico.



Proibido fumar em ambientes de uso coletivo, total ou parcialmente fechados. Lei Estadual 5517/09.

■ VOLTANDO PARA CASA

Procure um serviço médico caso perceba algum sintoma e não esqueça de comentar sobre a sua viagem.

Algumas doenças levam algum tempo para manifestar seus primeiros sintomas. Por isso, é importante observar o surgimento de febre, diarreia, manchas vermelhas no corpo ou sintomas respiratórios num período de até 30 dias após o retorno.

■ SITES DE INTERESSE

Países que exigem certificado de vacinação:
<http://www.who.int/ith/en>

Calendário vacinal – Brasil:
<http://www.prefeitura.rio/web/sms/vacinacao>

Municípios brasileiros com recomendação para vacinação de Febre Amarela:
<http://portal.saude.gov.br>

Para informações atualizadas sobre as regiões de risco para Febre Amarela, acesse o site da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde do Brasil:
<http://www.saude.gov.br/svs>

Para obter mais informações sobre saúde e viagens, acesse o site da Anvisa:
<http://www.anvisa.gov.br/viajante/>

Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro:
<http://www.prefeitura.rio/web/sms>