

PROTECCIÓ SOLAR

Protecció contra el sol

- Recomanable **50 SPF** amb protecció contra UVA, UVB, resistent a l'aigua i a la suor. Aplicar 30 minuts abans de l'exposició solar, i 15-20 minuts abans del repel·lent. Repetir aplicació durant el dia.
- Les cremades solars inflamen la pell, són doloroses i poden acompanyar-se d'un cop de calor (**febre, mal de cap, picor i malestar general**).
En cas de cremada solar realitzar una bona hidratació de la zona cremada, una ingesta abundant d'aigua i romandre a l'ombra en un ambient fresc.

Protecció contra la calor per evitar cops de calor, cremades i deshidratació

- Utilitzar roba de fibres naturals i colors clars, lleugera i còmoda.
- Hidratar-se sovint.

Recordar sempre aplicar primer el protector solar i passats 15-20 min el repel·lent d'insectes.

BANY

A l'aigua dolça

- En general el bany en piscines d'aigua clorada sol ser segur, tot i que pot ser irritant.
- Evitar rius, llacs i cascades, sobretot si l'aigua està estancada, ja que poden haver-hi paràsits capaços de traspasar la pell i causar infeccions.
- No caminar descalç en zones fangoses. Portar calçat tancat i còmode per caminar i nedar.

A l'aigua salada

- Banyar-se al mar no suposa un risc d'infecció.
- Vigilar amb eriçons de mar, meduses i/o irritacions produïdes per coralls.
- Es recomana l'ús de sabates de goma per caminar i nedar a les platges.
- El bany en piscines d'aigua salada sol ser segur.

salut i més
CST: CONSORCI SANITARI DE TERRASSA
HOSPITAL UNIVERSITARI

☎ 93 736 87 73
93 700 36 79

📞 667 11 75 55

📍 Hospital de Terrassa
Ctra. Torrebónica, s/n
08227 Terrassa

www.salutimes.cat



Segueix-nos a:



salut i més
CST: CONSORCI SANITARI DE TERRASSA
HOSPITAL UNIVERSITARI
unitat de salut internacional



CONSELLS PEL VIATGE

ALIMENTACIÓ

Beguda

- L'aigua segura és l'embotellada, oberta en presència del consumidor.
- Es pot beure cafè i/o infusions, ja que estan preparats amb aigua bullida durant un mínim de 10 minuts.
- Alerta amb els glaçons, suc de fruita i gelats, podrien estar elaborats amb aigua no segura.
- No beure aigua de rius o estanys.
- Només beure aigua de l'aixeta, fonts naturals o brolladors si tens la certesa que és potable.
- En situacions excepcionals es pot tractar l'aigua amb halògens (tintura de iode al 2%, hipoclorit sòdic o càlcic) o pastilles potabilitzadores. Esperar 30 minuts abans del seu consum.

Menjar

- Els aliments cuinats, calents i acabats de fer són els més segurs.
- No menjar aliments crus (peix, carn, amanida i verdures) ni fruita que no hagi pelat vostè mateix.
- Evitar la llet i els seus derivats no envasats (formatge, gelats...). Han d'estar pasteuritzats.
- Evitar els aliments de venda ambulants.

En cas de DIARREA:

La diarrea és la patologia més freqüent de les persones que viatgen. El risc és variable segons la zona, l'època de l'any, el tipus de viatge i/o els antecedents del viatger.

- Diarrea lleu: seguir una dieta astringent i una bona hidratació [2-3l/dia] amb aigua i sèrum oral.
- Diarrea moderada: igual que en la diarrea lleu. Es podria afegir algun antidiarreic.
- Diarrea greu (acompanyada de febre >38°C, presència de sang/moc, dolor abdominal i més de dos dies d'evolució) consultar al metge urgentment. En aquest cas pot estar indicat tractament amb antibiòtic per indicació mèdica.

FARMACIOLA I ALTRES DOCUMENTS

Material de cures: Antisèptics tòpics, solució hidroalcohòlica, gases, venes, tiretes, esparadrops, tisoires i termòmetre.

Protecció solar: Crema solar 50 SPF.

Repel·lent d'insectes: Adults: DEET 35-50%, picaridin/icaridin, IR-3535, piretrina, citridiol i citronela.

Infants i embarassades: consultar específicament

Preservatius: Prevenció de malalties de transmissió sexual i evitar embarassos.

Analgèsics i/o antitèrmics: Paracetamol (preferible si tens febre) i/o ibuprofèn.

Antiàcids i/o protectors d'estómac. Tractament diarrea: Sèrum oral, racecadotril, loperamida.

Corticoides cutanis: Hidrocortisona 1%

Altres: Antihistamínics, antibiòtics, antifúngics, col·lis...

NO OBLIDAR CONTINUAR PRENENT EL SEU TRACTAMENT HABITUAL i en cas de dubte, consultar amb el seu metge de capçalera. De forma individualitzada, li recomanarem els medicaments i dosis indicades pel seu viatge.

PROCURAR PORTAR ASSEGURANÇA MÈDICA ACTUALITZADA, PASSAPORT I ESTAT VACUNAL AL DIA.

JET LAG

- Alteració del ritme circadiari en passar per diferents franges horàries cap a l'est o l'oest.
- Síntomes: **Irritabilitat, cansament i insomni.**

Recomanacions:

- Durant el vol: Intentar realitzar migdiades curtes i menjar lleuger, evitant l'alcohol i el cafè.
- En arribar al destí: Seguir el ritme local de menjar i son.

HIGIENE

La higiene personal és molt important pel control de malalties. Cal tenir especial cura amb els infants.

- Realitzar la higiene bucal amb aigua segura.
- Cal rentar-se les mans amb aigua i sabó o una solució hidroalcohòlica.

ANIMALS

Poden ser portadors de malalties o ser verinosos.

Per exemple, la ràbia és un virus que es transmet a través d'una llepada sobre una ferida o una mossegada de gossos, gats, micos i ratpenats.

Recomanacions:

- Evitar el contacte amb animals (jugar, donar menjar...)
- No caminar mai descalç. Vigili on trepitja.
- Revisar el calçat i la roba abans de posar-se'ls (sobretot al matí en zones tropicals i desèrtiques on hi hagi risc de serps i escorpins).
- No fer incisions, succions o torniquets sobre ferides.

Què fer en cas de MOSSEGADA (gos, gat, mico, ratpenat, rata, etc.)?

EMERGÈNCIA MÈDICA GREU

- 1r: Rentar la ferida amb aigua i sabó durant 20 min.
- 2n: Desinfectar amb un antisèptic.
- 3r: Acudir a un centre sanitari per vacunació o tractament específic.



INSECTES

Mosquits: evitar la picada durant tot el dia, ja que hi ha mosquits d'activitat nocturna i diürna.

Les malalties transmeses per mosquits són més freqüents en zones rurals i tenen un període d'incubació molt variable.

Recomanacions:

- Utilitzar roba de colors clars, pantalons i samarretes de màniga llarga i barrets d'ala ampla.
- Dormir amb mosquiteres (si pot ser amb un porus d'1.2-1.5mm **específicament preparades**) i en habitacions amb aire condicionat.
- Ús de repel·lents cutanis: Realitzar aplicacions periòdiques.
 - DEET 30-50% (a partir de 12 anys)
 - Citridiol 40%; Piretrines (extracte de pirethrum)
 - Extractes naturals (p-mentano 3,8 diol)
- No utilitzar cremes, colònies, perfums i sabons perfumats.
- Tingueu en compte que la Vitamina B, l'ingesta d'all, les polseres repel·lents i els aparells d'ultrasons no tenen evidència científica per evitar picades d'insectes.
- En nens/es caldrà presentacions específiques.

ALTRES INSECTES

Evitar picades d'altres insectes com paparres, puces i mosques, mitjançant roba adequada i l'ús del repel·lent.

Després d'excursions cal fer revisió pel cos de picades de paparres (cuir cabellut, plecs cutanis...)

Tractament simptomàtic per les picades en cas d'inflamació:

- Corticoides tòpics de baixa potència: Hidrocortisona a l'1% o productes específics postpicada (amoníac).
- Si vostè és propens a fer una hipersensibilitat (al·lèrgia o anafilaxi) a les picades porti la medicació que acostuma a fer servir.
- Si presenta febre durant el viatge o a la tornada, consulti al seu centre de referència.
- Quimioprofilaxis de la malària: Tractament preventiu (vegeu document).

SÍNDROME DE LA CLASSE TURISTA

La immobilització perllongada en vols de més de 4-5 hores i el poc espai entre seients, augmenta el risc de patir l'aparició de coàguls a la sang.

Les **mesures preventives** són:

- Mobilització de les cames durant el viatge
- Evitar els hipnòtics i dormir en posicions incòmodes amb les cames creuades.
- Hidratació abundant. Evitar l'alcohol i/o cafè.
- Ús de roba còmoda. Mitges compressives si pateix insuficiència venosa.

MAL D'ALTURA

Els símptomes poden ser **mal de cap, cansament, nàusees, vòmits, vertigen, insomni i/o dolor muscular.**

Precaucions:

- Guanyar alçada de manera progressiva evitant viatges directes per afavorir l'adaptació.
- Evitar l'exercici excessiu, caminar a poc a poc.
- Beure 2-3 l/dia, evitant begudes alcohòliques 48 h. abans.
- Menjar lleuger, baix en sal i a base d'hidrats de carboni.
- L'acetazolamida és un fàrmac que pot ajudar a evitar el mal d'altura. Es pren 12 h. abans de l'ascensió i fins als 2 primers dies d'aquesta. Cal que el seu metge n'estigui informat per evitar contraindicacions.