

## QUÈ MÉS HEM DE TENIR EN COMPTE?

Documentació d'identitat

- (DNI, passaport, etc)

VISAT

Ministeri d'Assumptes Exteriors

## MÉS INFO

Per a persones viatgeres

ITS

Arbovirusis

Malaties de Transmissió alimentària

Picades Picades (primers auxilis)

La calor (què cal tenir en compte)

Viatjar sense gluten

Guies de països, en línia

Registre de Viatgers

## Què és l' Assessoria de Mobilitat Internacional?

*S'ofereix informació especialitzada i recursos sobre programes de mobilitat internacional (com intercanvis juvenils, camps de treball, Servei de Voluntariat Europeu, pràctiques...)*



## Si vols més Informació, demana'ns hora!



## ASSESSORIA MOBILITAT INTERNACIONAL

### OFICINA JOVE SABADELL

c. Blasco de Garay, 19



**93 745 33 01**



**689 32 19 45**



**@sbdjove**



**oficinajove@ajsabadell.cat**



**<https://web.sabadell.cat/joves>**

Consulta la col·lecció completa d'infoexpress!



\*Edició 06/2024



# VIATJAR SEGUR/A a l'estranger

Recomanacions de Seguretat i Salut durant el teu viatge



**oficina Jove**  
del Vallès Occidental  
**SABADELL**

## Abans de marxar

Si estàs planificant un viatge a un país amb risc per la salut, cal que t'informis de la **situació sanitària** d'aquest

Cal concertar, amb suficient antelació, una visita als **CENTRES DE VACUNACIÓ INTERNACIONAL**

*Els/les professionals sanitaris/es t'informaran sobre les mesures que has de prendre per gaudir del viatge amb seguretat i, si cal, administrar-te una vacuna i/o prescriure't un tractament amb medicaments*

## Medicaments que cal agafar

Ahora de preparar l'equipatge, és important incloure una petita farmaciola  
*A l'hora de preparar-la, tingues en compte la durada del viatge!*



### QUINS MEDICAMENTS HI HA D'HAVER?

paracetamol i ibuprofèn *tractar el dolor, la febre i les inflamacions*

antifúngic d'ús tòpic *eliminar fongs o parar-ne el creixement*

antidiarrèics *reduir o aturar la diarrea o millorar-la*

antiemètics *tractar nàusees i vòmits*

**antipalúdics** *només en països amb risc de malària*

preparats rehidratació oral *compensa la pèrdua d'H<sub>2</sub>O i de sals minerals i prevé la deshidratació*

**repel·lent d'insectes** *evitar picades depenent del país*


producte per picades *alleujar la coïssor*

producte per les cremades *rebaixar dolor, cicatritza, evita infecció*

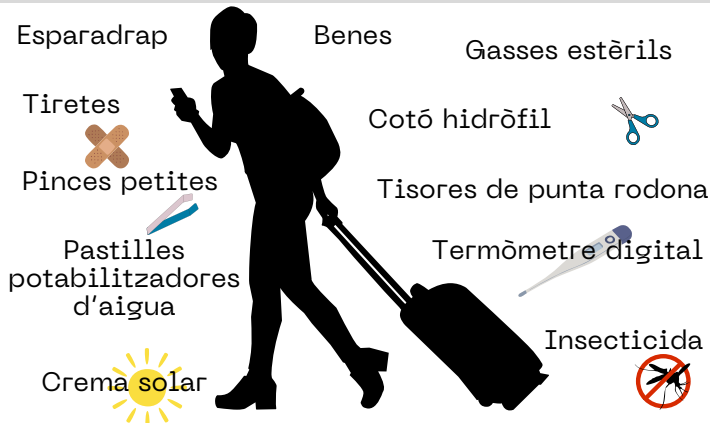
col·liri *tractar irritacions oculars i hidratar ulls*


antisèptic d'ús extern *prevenir infeccions de ferides*

medicació d'ús personal\* *per tractar malalties cròniques, al·lèrgies, etc.*

 *per viatjar amb certs medicaments, com la insulina, cal portar informe mèdic amb el diagnòstic, l'estat de salut actual i la pauta de tractament*

## Altres Materials de cura



 *No has de portar mai medicaments caducats o en mal estat, sense prospecte ni l'envàs original. Tampoc portis tisores i pines rovellades o en mal estat*



## Assistència sanitària al país de destí

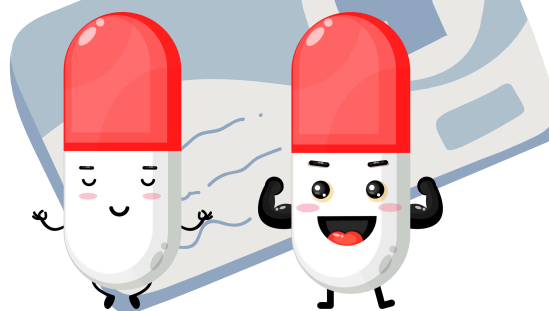


És aconsellable disposar de la Targeta Sanitària Europea (TSE) per si has de rebre assistència als països de la UE

Cal sol·licitar-la abans de marxar i té caducitat

Si viatges a un país que no és membre de la UE ni de l'Espai Econòmic Europeu, informa't si aquest, té algun conveni amb Espanya que inclogui atenció sanitària

En cas contrari, és recomanable contractar una assegurança que et cobreixi les despeses per malaltia o accident



## Cal evitar...

### MOSSEGADES O PICADES D'ANIMALS

Els insectes, poden transmetre malalties infeccioses. Aplica repel·lents a la pell, utilitza roba de colors clars i que et cobreixin la major part del cos. Evita el contacte directe amb altres tipus d'animals ja que desconeixem si tenen control sanitari



### CREMADES PEL SOL

Posa't crema amb protecció solar i protegeix-te el cap amb barret



### DIARREA DEL VIATGER I ALTRES INFECCIONS

Hi ha destinacions on cal evitar la ingesta d'aigua i aliments contaminats, sobretot si el país de destí no disposa de bones condicions higiènicosanitàries. Beu aigua embotellada, evita els glaçons i no mengis aliments que no hagin estat cuinats



### EXCÉS DE CALOR

Pot provocar deshidratació, cansament o un cop de calor. Utilitzar roba lleugera, ampla i de colors clars



### PROBLEMES DIGESTIUS

Les modificacions d'alimentació durant el viatge poden provocar dolor d'estómac o restrenyiment. Evita l'abús de picants i begudes alcohòliques i beu aigua de forma abundant

### MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

La utilització correcta del preservatiu ♂i♀ és el mètode de prevenció més eficaç, ja que actua com a barrera