

# QUÈ MÉS HEM DE TENIR EN COMPTE?

## Documentació d'identitat

- (DNI, passaport, etc)

## VISAT

Ministeri d'Assumptes Exteriors

## MÉS INFO

[Per a persones viatgeres](#)

[Malaties de Transmissió alimentària](#)

[La calor \(què cal tenir en compte\)](#)

[Viatjar sense gluten](#)

[Guies de països, en línia](#)

[Registre de Viatgers](#)

SI VOLS MÉS  
INFORMACIÓ,  
DEMANA'NS HORA!

## ASSESSORIA MOBILITAT INTERNACIONAL



📍 C/ BLASCO DE GARAY, 19

☎ 93 745 33 01

📞 689 32 19 45

📷 @sbdjove

\*Edició 02/2025



## VIATJAR SEGUR/A a l'estranger

Recomanacions de Seguretat i Salut durant  
el teu viatge

## 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

Alhora de preparar l'equipatge, és important incloure una petita **farmaciola**

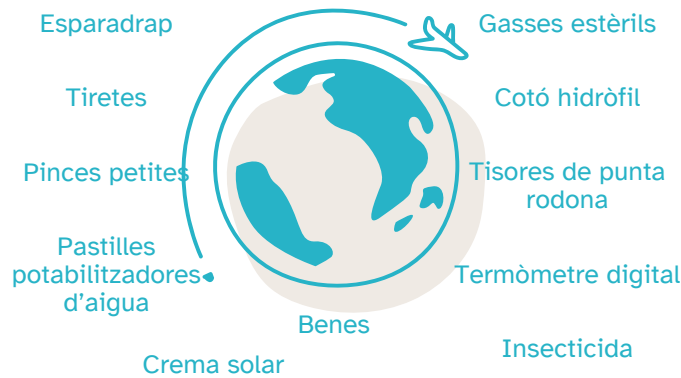
*A l'hora de preparar-la, tingues en compte la durada del viatge!*

## QUINS MEDICAMENTS HI HA D'HAVER?

paracetamol i ibuprofèn	dolor, la febre i les inflamacions
antifúngic d'ús tòpic	eliminar fongs o parar-ne el creixement
antidiarrèics	reduir, aturar, millorar la diarrea
antiemètics	tractar nàusees i vòmits
<b>antipalúdics</b>	en països amb risc de malària
preparats rehidratació oral	preveu la deshidratació i compensa pèrdua d'H <sub>2</sub> O
<b>repel·lent d'insectes</b>	evitar picades depenent del país
producte per picades	alleujar la coïssor
producte per cremades	rebaixar dolor, cicatritza, evita infecció
col·liri	irritacions oculars i hidratar ulls
antisèptic d'ús extern	prevenir infeccions de ferides
medicació d'ús personal*	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



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