RECURSOS I SERVEIS

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

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

C/ BLASCO DE GARAY, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

*Edició 05/2026

Ajuntament de Sabadell

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Diputació Barcelona

InfoExpress

mobilitat internacional

VIATJAR AMB SEGURETAT

oficinajove 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 sanitàris/es t'informaràn 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**

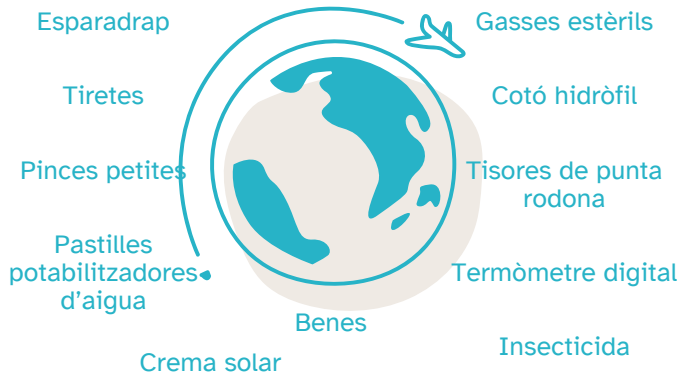
A l'hora de preparar-la, tingues en compte la durada del viatge!

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*
antipalúdics	*en països amb risc de malària*
preparats rehidratació oral	*preveu la deshidratació i compensa pèrdua d'H2O*
repel·lent d'insectes	*evitar picades depenent del país*
producte per picades	*alleujar la co'ssor*
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



*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

Pel fet de ser titular del **Carnet Jove** de la Generalitat de Catalunya, estàs cobert/a per una assegurança d'assistència en viatges internacionals (per als teus viatges fora de l'Estat espanyol)

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