



Info semFYC



EL INFORMATIVO DIGITAL DE LA
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria





Info semFYC


semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

EL INFORMATIVO DIGITAL DE LA
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

DECÁLOGO DEL BUEN VIAJERO





22 de julio de 2008

DECÁLOGO DEL BUEN VIAJERO

1. Preparar el viaje con un mínimo de 30 días de antelación.
2. Acudir al centro de salud y/o al Centro de Vacunación Internacional más cercano.
3. Elegir bien la ropa y calzado, según el destino y duración del viaje -el calzado y la ropa en zonas poco frecuentadas por el hombre pueden proteger de picaduras y mordeduras.
4. Durante el viaje procurar ingerir alimentos siempre cocinados, prestando especial atención a las salsas, pescados ó alimentos con huevo.
5. Consumir siempre fruta que se pueda pelar y hacerlo personalmente; evitar ensaladas en zonas tropicales y helados "caseros".
6. Beber agua embotellada -las bebidas gaseosas y licores sin hielo-.
7. Llevar siempre agua, una gorra, gafas de sol, cremas solares con alta protección e insecticida anti-mosquitos.
8. Evitar compartir cepillos de dientes, maquinillas... o realizase tatuajes en establecimientos sin garantía sanitaria.
9. Evitar contactos sexuales con desconocidos o tomar precauciones de eficacia probada como es el uso de preservativos para prevenir las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo no deseado.
10. Prestar atención al botiquín de viaje, sobre todo si padece alguna enfermedad y viaja con ancianos o niños que son más sensibles al sol, la comida y el cansancio.