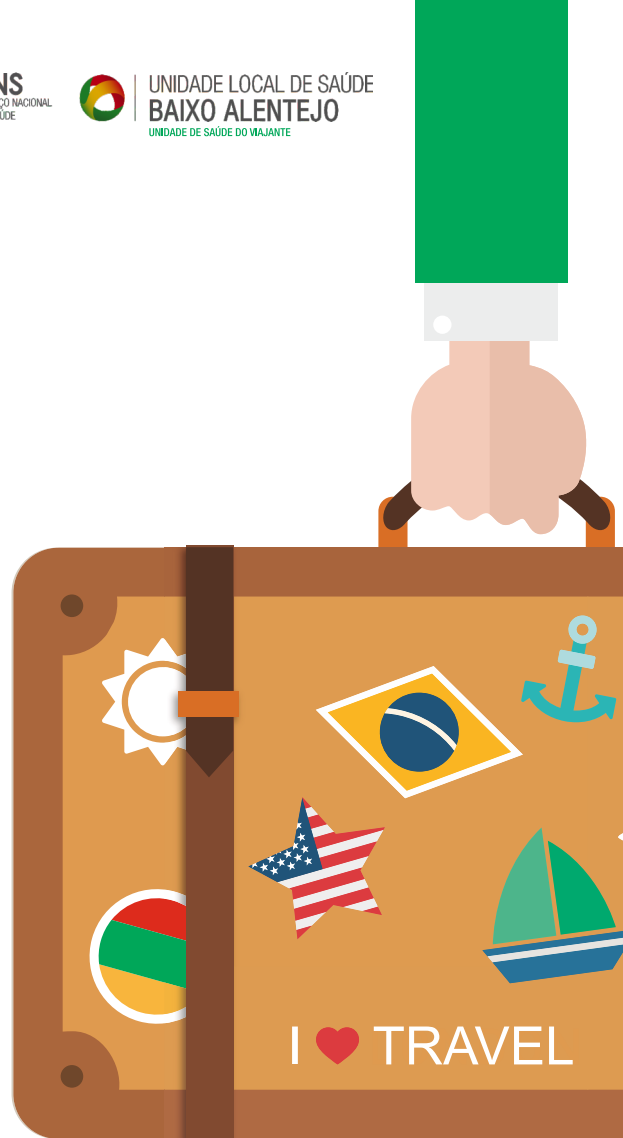




SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
BAIXO ALENTEJO
UNIDADE DE SAÚDE DO VIAJANTE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO BAIXO ALENTEJO

Rua Dr. António Fernando Covas Lima
7801-849 Beja, Portugal
Tel: (+351) 284 310 200
Fax: (+351) 284 322 747
www.ulsba.min-saude.pt

DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA

UNIDADE DE SAÚDE DO VIAJANTE

CONSULTA DO VIAJANTE /

CENTRO DE VACINAÇÃO INTERNACIONAL

Consultas Respiratórias da Comunidade - CRC (antigo CDP)

Rua Rainha D. Amélia, n.º 2 7800-514 Beja

Segunda-feira, das 14H00 às 16H00 (carece de marcação prévia)

Tel: (+351) 284 327 893

secretariado.viajante@ulsba.min-saude.pt

CONSELHOS PARA O/A VIAJANTE

ANTES DA VIAGEM

O mais importante antes de viajar é informar-se sobre o acordo do Serviço Nacional de Saúde (SNS) com o país de destino, assim como sobre o seguro de viagem.

Tenha especial cuidado se vai viajar com crianças ou grávidas ou doentes crónicos (não se esqueça da sua medicação).

NÃO SE ESQUEÇA DE LEVAR NA SUA MALA

Paracetamol, ibuprofeno, material de tratamento (gazes esterilizadas, anti-séptico, adesivos), termómetro, soro oral, antidiarreico, anti-histamínico, toalhas húmidas, preservativos, protetor solar, óculos escuros, repelentes de insetos.

DURANTE A VIAGEM

O QUE PODE ACONTECER E COMO PREVENIR

1 | DIARREIA DO VIAJANTE

- Lave as mãos com água e sabão, antes de preparar e consumir alimentos.
- Evite a ingestão de alimentos crus ou mal cozinhados.
- Tenha em atenção a qualidade da água, em caso de dúvida opte sempre por água engarrafada.
- Se não tiver a certeza da origem da água do gelo, opte por não consumi-lo. Pode consumir gelo, feito a partir de água engarrafada.
- Em caso de dúvida da qualidade da água, para a lavagem dos dentes, opte por água engarrafada.

NOTA

Tome o antibiótico prescrito se tiver sangue ou pus nas fezes ou diarreia há mais de 3 dias. Se o(s) sintoma(s) persistir(em), consulte o médico.



2 | MOSQUITOS

- Aplique repelente várias vezes ao dia.
- Reduza a exposição corporal à picada, usando roupa clara, mangas compridas e calças.
- Use rede mosquiteira.
- Tenha em atenção que os mosquitos são mais ativos ao amanhecer e anoitecer.
- Faça a profilaxia da malária quando indicado.

3 | BANHOS E ATIVIDADES DE ÓCIO

- Tenha em atenção a qualidade da água balnear. Não coloque em perigo a sua saúde. Informe-se da qualidade da água e se é permitido tomar banho.
- Se mergulhar "com garrafa" deve esperar 24 a 48 horas antes de viajar de avião.

4 | PRECAUÇÕES GERAIS

- Para minimizar os efeitos do jet lag, procure ajustar-se à faixa horária do destino.
- Descanse antes da partida e durante o voo.
- Durante o voo, procure executar exercícios leves, como esticar as pernas e os braços e levantar-se com frequência.
- Evite meias e roupas apertadas durante a viagem.
- Beba muitos líquidos antes e durante o voo. Evite bebidas alcoólicas ou gaseificadas.

5 | DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

- Evite relações sexuais desprotegidas, use preservativo.

DEPOIS DA VIAGEM

Algumas doenças tropicais não se manifestam imediatamente, podendo apresentar-se algum tempo depois do regresso.

Se tiver febre deve procurar um serviço de saúde (por exemplo o seu médico de família) e explicar que fez uma viagem.

PARA MAIS INFORMAÇÕES OU ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS, CONTATE O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA OU LIGUE 808242424