

# Recomendaciones para viajeros



## Antes de viajar



Si consume medicamentos de prescripción médica, llévelos con la fórmula correspondiente.



Tenga un seguro médico y porte el documento de afiliación.



Debe vacunarse, como mínimo, 10 días antes si viaja a zona endémica para fiebre amarilla.



Los niños deben tener al día el esquema de vacunación, especialmente las vacunas de sarampión y rubeola.



## Durante el viaje



Lávese las manos con agua y jabón de manera frecuente.



Evite tener contacto con personas aparentemente enfermas.



Siempre tome agua tratada o embotellada. Evite el hielo en las bebidas.



Lave muy bien las frutas y las verduras antes de consumirlas.



Si consume pescado, revise que esté debidamente cocido.



Evite consumir alimentos y bebidas alcohólicas en ventas ambulantes o sitios poco confiables.



Para reducir el riesgo de picaduras de insectos use repelente y mosquiteros.



Utilice protectores solares con factor igual o superior a 30, gafas con filtro UV y sombreros.



Use preservativos para prevenir infecciones de transmisión sexual.



## Después del viaje



Esté alerta ante la aparición de signos y síntomas de enfermedad durante las dos semanas posteriores al viaje.



No se automedique. Acuda al médico e infórmele sobre los sitios que visitó o si tuvo contacto con personas visiblemente enfermas.

