

## Alimentos e bebidas

- Só beber água engarrafada ou fervida
- Só usar gelo feito com água engarrafada
- Lavar dentes com água fervida ou engarrafada
- Se não tiver água engarrafada usar comprimidos de iodo/ iodo cristalino/ lixívia para adicionar à água, ou filtrar a água
- Evitar alimentos crus. Se comer, lavá-los bem com água fervida e adicionar 3 gotas de lixívia/litro de água
- Descascar frutos

## Protecção solar e banhos

- Usar protetor solar adaptado ao tipo de pele, aplicar antes de sair de casa, renovar a aplicação após banho ou 3/3h
- Evitar tomar banho em águas doces/salobras
- Não andar descalço



## Vestuário e prevenção de picadas de insetos

- Usar roupas largas, claras, frescas, compridas, passadas a ferro dos 2 lados (protege contra o sol, repele insetos, evita picadas)
- Usar repelentes com DEET, aplicar de 4/4h (atenção a zonas expostas: pés, tornozelos, orelhas, pescoço...)
- Usar redes mosquiteiras (preferencialmente com DEET ou Permetrina) ou quartos com ar condicionado e janelas fechadas
- Evitar alturas de maior risco de picada (amanhecer e anoitecer, zonas mais húmidas)
- Pernoitar em zonas mais elevadas, andares altos

## Profilaxia de doenças e vacinas

- Depende do destino da viagem
- Profilaxia da malária – falar com médico (apenas evita as formas graves de malária)
- Vacinas - depende do destino, duração, motivo da viagem e patologia do viajante
- Aconselhe-se com o seu médico

## O que deve levar/

### Mala de primeiros socorros

- Repelente de insetos com DEET (20%)  
ex: Previpiq®, Contrapiq®, Tabard®
- Protetor solar (>factor 30)
- Loção pós solar
- Desinfetante para as mãos (álcool)
- Pacotes de solução de hidratação oral
- Adesivos, pensos rápidos
- Ligaduras
- Compressas esterilizadas
- Termómetro
- Solução desinfetante para feridas
- Tratamento para picadas de insetos
- Desinfetante para água
- Anti-histamínico e descongestionante nasal  
(ex: paracetamol, ibuprofeno)
- Antibióticos e antidiarreicos (conforme médico)



## Vários

- Evitar relações não protegidas (levar preservativos)
- Doença da altitude (se necessário Acetazolamida)
- Mergulho (scuba diving) – cumprir tempo de ascensão e tempo desde mergulho até à viagem de avião

## Consulta do Viajante

- Centro de Vacinação Internacional nº 13 - ACES Loures-Odivelas
- Consulta do Viajante HBA
- Outros Centros de Vacinação Internacional

**Aconselhe-se com o seu médico**



**PROJETO BEM-SAÚDE**

**Folheto nº 8**

## Diarreia do viajante – como proceder

- Ferver água engarrafada com 1 colher de sopa de açúcar + 1 colher café sal por cada vómito/dejecção
- Dieta adequada
- Se diarreia com febre recorrer a um médico; se isto não for possível:
- Ciprofloxacina 500mg 12/12h 3 dias, ou
- Azitromicina 1cp/d 3 dias
- Antidiarreicos – loperamida 2mg 2cp ao início e depois 1cp depois de cada dejecção (máx 8cp/d), ou UL-250 1cp 8/8h



### Contactos:

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar  
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros  
Telefone: 219897840 / 219897843  
Email: [usf.magnolia@csloures.min-saude.pt](mailto:usf.magnolia@csloures.min-saude.pt)  
Folheto elaborado por:  
Patricia Pina, médica interna de MGF



## CONSELHOS AO VIAJANTE

Santo António dos Cavaleiros, Julho de 2014