

# Viatjar amb seguretat i

**salut**



\*Consells elaborats per infermeres de la Unitat d'Atenció al Viatger de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

# 1. Vacunació

**La prevenció és clau per evitar malalties infeccioses.**



Consulta un Centre d'Atenció al Viatger.



Informa't sobre vacunes obligatòries i recomanades.



Demana cita amb temps, algunes vacunes necessiten més d'una dosi.

**\*Consells elaborats per infermeres de la Unitat d'Atenció al Viatger de l'Hospital Universitari de Bellvitge.**

# 2. Repelent de mosquits

**Els mosquits poden transmetre malalties greus.**



Usa repel·lent amb >40% de DEET.



Reaplica segons instruccions o cada vegada que et posis protecció solar.

\*Consells elaborats per infermeres de la Unitat d'Atenció al Viatger de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

# 3. Protecció solar

**Evita cremades i riscos per exposició al sol.**



Usa crema solar amb alt SPF.



Aplica primer la crema solar, espera 5-10 minuts i després el repel·len.

\*Consells elaborats per infermeres de la Unitat d'Atenció al Viatger de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

# 4. Aigua i aliments

**Evita infeccions per ingestió d'aigua o aliments contaminats.**

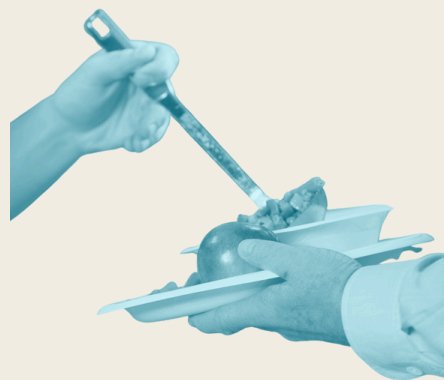


Beu sempre aigua embotellada.



No consumeixis:

- Gels, fruita pelada, verdura crua
- Aliments crus o freds



Menjar cuit i calent = més segur.

\*Consells elaborats per infermeres de la Unitat d'Atenció al Viatger de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

# 5. Assegurança de viatge

**Viure l'aventura amb tranquil·litat.**



Contracta una assegurança que cobreixi malalties i accidents durant el viatge.

\*Consells elaborats per infermeres de la Unitat d'Atenció al Viatger de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

Infermeres de la Unitat d'Atenció al Viatger  
de l'Hospital Universitari de Bellvitge.



**Reme Membrive**



**Laura González**



**Paula Pérez**



**Erika Julián**