

PER QUÈ AQUESTA GUIA?

Aquesta guia és un recurs d'utilitat per a les entitats juvenils i els/les seus/ves membres que facin activitats a l'estranger. Hi trobareu informació per a gaudir del viatge, evitant situacions de risc innecessàries.

Una adequada preparació us permetrà gaudir d'una estada saludable. Però també heu de recordar que l'actitud durant el viatge en determinarà de manera decisiva el seu èxit o fracàs.

WEBS D'INTERÈS:

DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA:
www.gencat.cat/salut

MINISTERI DE SANITAT I POLÍTICA SOCIAL - SANITAT EXTERIOR:
www.mssps.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/viajesInter/home.htm

SEGURETAT SOCIAL:
www.seg-social.es/

COMISSIÓ EUROPEA - COORDINACIÓ DE LA SEGURETAT SOCIAL A LA UE:
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=849&langId=es>

VACUNES

VACUNES I TRACTAMENTS PER PAÍS

Són un pas imprescindible en la preparació d'un viatge internacional. La selecció de les vacunes dependrà de la situació sanitària concreta del país a visitar i també de les característiques del viatge i la salut del viatger.

Sanitat Respon (902 111 444) t'informarà de les vacunes que es recomanen per a cada país. Però, a més, explica-li al teu/va metge/ssa quant temps estaràs fora, si faràs ruta, si visitaràs zones rurals, si conviuràs amb gent local, etc.

CERTIFICAT INTERNACIONAL DE VACUNACIÓ

Aquest certificat acredita que han estat administrades les vacunes necessàries i és obligatori per a visitar alguns països d'Àfrica, d'Àsia o d'Amèrica Llatina.

L'Organització Mundial de la Salut, mitjançant el Reglament Sanitari Internacional, vol prevenir la propagació de certes malalties a través de viatges internacionals. Per això, algunes vacunes estan sotmeses a una reglamentació internacional i són un requisit d'entrada que només podràs acreditar amb el Certificat Internacional de Vacunació.

CENTRES ON VACUNAR-SE

Per a poder vacunar-te hauràs de demanar cita prèvia i, quan hi vagis, has de portar:

- + La teva targeta sanitària
- + El carnet de vacunes actualitzat.

Les vacunes tenen un cost fix i d'altres variables. Si el motiu del teu viatge està relacionat amb una ONG, podràs estalviar-te'n el cost variable, sempre i quan portis una carta de l'ONG explicant el motiu del viatge.

CENTRES ON VACUNAR-SE A BARCELONA

SERVEIS DE SANITAT EXTERIOR

c/ Bergara, 12, baixos
Tel. 935 209 663

HOSPITAL DE LA VALL D'HEBRON (ICS) SERVEI DE MEDICINA PREVENTIVA

Passeig de la Vall d'Hebron, 119-129
Tel. 934 894 214
Consultar per cita prèvia

UNITAT DE MALALTIES TROPICALS I SALUT INTERNACIONAL DRASSANES (IICS)

Av. Drassanes, 17-21, planta baixa
Tel. 934 412 997
Consultar per cita prèvia: 933 270 550

CENTRE DE VACUNACIONS INTERNACIONALS HOSPITAL CLÍNIC

c/ Rosselló, 132, 2n-2a
(davant de les consultes externes)
Telèfon: 932 279 391

SEGURETAT SOCIAL VS ASSEGUANCES PRIVADES

TARGETA SANITÀRIA EUROPEA:

- » Té una validesa de 2 anys.
- » És gratuïta.
- » Et garanteix assistència mèdica en els següents països: Alemanya, Àustria, Bèlgica, Bulgària, Xipre, Dinamarca, Eslovàquia, Eslovènia, Estònia, Finlàndia, França, Grècia, Hongria, Irlanda, Islàndia, Itàlia, Letònia, Liechtenstein, Lituània, Luxemburg, Malta, Noruega, Països Baixos, Polònia, Portugal, Regne Unit, República Txeca, Romania, Suècia i Suïssa.
- » Es pot sol·licitar en qualsevol centre d'informació i atenció de la Seguretat Social, o també a través d'internet.

CONVENIS INTERNACIONALS DE SEGURETAT SOCIAL:

Existeixen convenis bilaterals de Seguretat Social entre Espanya i diferents països del món. Generalment, aquests convenis faciliten que ciutadans d'ambdós països puguin obtenir cobertura sanitària en el país de destinació, durant períodes temporals.

Per tal de poder acollir-te a aquests convenis bilaterals, has d'entrar a la [web de la Seguretat Social](http://www.seg-social.es) i mirar com tramitar-ne la sol·licitud. També hi podràs consultar els països amb els quals hi ha conveni.

[HTTP://WWW.SEG-SOCIAL.ES](http://www.seg-social.es)

ASSEGUANÇA PRIVADA:

En llocs on l'assistència mèdica de bona qualitat no és accessible, pots necessitar ser repatriat/da en cas d'accident o malaltia. En aquests casos, es recomana contractar una assegurança mèdica.

L'assegurança ha d'incloure:

- ♦ Despeses derivades de malaltia, accidents o qualsevol altra incidència sanitària, en el lloc de destí o durant el desplaçament.
- ♦ Assistència mèdica en cas de malaltia o accident.
- ♦ Repatriació per raó sanitària, hospitalització, mort, etc.
- ♦ Despeses derivades de robatori, pèrdua de l'equipatge, etc.

Sovint, les asseguradores et reembossen els diners que, prèviament, tu has hagut de pagar. Informa't bé dels procediments i, sobretot, emporta't una còpia de l'assegurança contractada amb les dades de contacte de l'asseguradora.

Les agències de viatge poden tramitar una assegurança mèdica durant l'estada. Informa-te'n per saber què cobreix. Si ets d'una mútua privada, pregunta'ls quines condicions t'ofereixen. Si disposes de targeta VISA, demana a la teva caixa o banc quines condicions tenen per a assegurances de viatges.



EDITA:

CJB
CONSELL DE LA JOVENTUT DE BARCELONA

www.cjb.cat

C/Gran de Gràcia, 190 08012 Barcelona
Tel. 93 265 47 36
cjb@cjb.cat

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

mexes

EN CONVENI AMB:



Ajuntament de Barcelona
Delegació de Salut

GUIA DE RECURSOS DE SALUT DEL CONSELL DE LA JOVENTUT DE BARCELONA

Parlem de...

SALUT I VIATGES

CONSELLS GENERALS

CONSULTA MÈDICA PRÈVIA I POSTERIOR AL VIATGE

Abans de marxar:

- » Ves a veure el/la teu/va metge/ssa de capçalera i passa una revisió general. Si tens alguna malaltia cal que el/la teu/va metge/ssa redacti un informe i el recepti tractament per a cobrir el període del viatge.

Quan tornis:

- » Si has estat en alguna zona de risc, cal que estiguis atent/a a qualsevol símptoma estrany. En aquest cas, quan vagis al/la metge/ssa, informa'l que en els últims mesos has estat de viatge i que pots haver-te contagiado de malalties tropicals.

AVALUACIÓ DE RISCOS I TIPOLOGIA DE VIATGE

Quan es viatja cal:

- ➔ Ser conscient dels riscos per a la salut que suposa l'estada en el país de destí i com cal actuar per a minimitzar les possibilitats d'adquirir certes malalties.
- ➔ Fer una bona **planificació**, prendre mesures preventives i actuar amb precaució durant el viatge.

Per a fer-ho cal tenir en compte els següents aspectes:

1) Destí, finalitat del viatge, tipologia d'allotjament i higiene dels aliments

Si durant el viatge es preveu l'estada en allotjaments precaris, amb instal·lacions higièniques insuficients, sense serveis mèdics ni aigua neta, cal extreure les precaucions. Aquest és el cas de la major part de viatges de turisme "motxillero" o de cooperació per al desenvolupament.

2) Mitjà de transport, duració del viatge, estació en la qual es realitza

Aquests factors són claus a l'hora de determinar la probabilitat d'exposició a agents infecciosos, i per tant, els has d'explicar al/la metge/ssa per tal que decideixi quin tractament has de seguir.

RESPONSABILITATS INDIVIDUALS

- 1) Planifica el teu viatge amb antelació reconeixent i acceptant els riscos associats.
- 2) Visita el/la metge/ssa i compleix amb les vacunes i els tractaments recomanats.
- 3) Emporta't una farmaciola i contracta una assegurança mèdica en cas que la necessitis.
- 4) I sobretot, adopta una conducta prudent i pren les precaucions pertinents.

MENJAR I AIGUA VS RESPECTE PEL PAÍS D'ACOLLIDA

La majoria de malalties infeccioses es transmeten a través de l'aigua i dels aliments. Per tant, cal anar en compte, sobretot en països on les condicions higièniques i mediambientals accentuen la propagació de malalties infeccioses.

A vegades t'oferiran begudes o menjar com a mostra de consideració i per tal que et sentis com a casa. Tot i que el respecte cap a la cultura del país d'acollida ha de guiar el teu viatge, és important que rebutgis tot allò que creguis que et pot fer mal: glaçons, fruita i verdura fresca, productes làctics, etc. **Explica-li al teu/va amfitrió/na que el/la teu/va metge/ssa t'ho ha recomanat, que ho fas per precaució i no per menyspreu o recel**

RISCOS SANITARIS MEDIAMBIENTALS

EXPOSICIÓ AL SOL, CALOR I HUMITAT

És molt important que et protegeixis del sol allà on vagis. Per tant, cal que duguis sempre a l'equipatge:

- + Roba d'estiu folgada.
 - + Un barret
 - + Crema solar de factor superior al 15
- Contra la fatiga i la deshidratació provocades per la calor i la humitat:
- Beu aigua en abundància.
 - Afegeix una mica de sal a la teva dieta (sempre i quan no la tinguis contraindicada).

FARMACIOLA ADAPTADA

És important que ens enduguem una farmaciola amb els medicaments per a tractar malalties comunes i articles de primera ajuda.

UNA FARMACIOLA BÀSICA HA DE CONTENIR

- MATERIAL DE CURES: gases, venes, llançes, pinces, antiseptic, tires.
- TERMÒMETRE
- ANTIÀLGIC: paracetamol (analgèsic)
- ANTIINFLAMATORI: ibuprofè
- ANTIBIÒTIC: només en cas d'infecció.
- ANTIDIARREIC: no prendre'n en cas de tenir febre o deposicions amb sang.
- ANTIEMÈTIC: si es tenen vòmits.
- REHIDRATACIÓ ORAL: durant i després d'episodis de vòmits i diarrees
- Si habitualment preneu alguna medicació, emporteu-vos en la quantitat suficient
- ANTIPALÚDICS: per a combatre la malària (si us ho han recomanat)

MENJAR I AIGUA

Moltes malalties infeccioses importants es transmeten a través de l'aigua i dels aliments contaminats. La diarrea del viatger és la més comuna de totes les malalties i és present en el 80% dels casos de viatges a zones higiènicament precàries. Pot anar acompanyada de vòmits o febre.

PRECAUCIONS QUE CAL TENIR EN COMPTE:

- ➔ Evitar els aliments cuinats que s'hagin mantingut a temperatura ambient durant hores. menjar en els buffets no coberts, menjar del carrer o de venedors ambulants).
- ➔ Menjar només aliments que han estat cuinats totalment i encara estiguin calents.
- ➔ Evitar la fruita i les verdures prèviament pelades o amb la pell danyada.
- ➔ Evitar el gel, tret que estigui fet amb aigua segura.
- ➔ Evitar els aliments que continguin ous crus o poc cuinats.
- ➔ Evitar rentar-se les dents amb aigua que no sigui segura.
- ➔ Evitar els gelats de qualsevol tipus
- ➔ En els països on el peix i el marisc pot contenir biotoxines verinoses, s'ha de sol·licitar consell local
- ➔ Bullir l'aigua per a beure si es dubta de la seva seguretat. En cas que no sigui possible, es recomana utilitzar un desinfectant.
- ➔ Les begudes fredes embotellades o envasades normalment són segures sempre que estiguin ben llaçades.
- ➔ Les begudes o menjars que estiguin cuinats a més de 60°C són generalment segurs.

EN CAS DE DIARREA:

- Beu molta aigua per a evitar la deshidratació.
- Fes règim: menja arròs, patates, pastanaga bullida / pollastre a la planxa o peix bullit.
- Si persisteix durant més de dos dies, o és molt acusada, és millor que **no ingereixis res sòlid i que prenguis una solució de sals de rehidratació oral**. Aquesta es pot comprar a les farmàcies o be't-la tu mateix/a.
- ➔ **SOLUCIÓ DE SALS DE REHIDRATACIÓ ORAL**: per a cada litre d'aigua, afegeix 6 culleretes de sucre i una de sal.
- ➔ Quan és necessari l'allotjament immediat de la diarrea, pots utilitzar addicionalment fàrmacs antidiarreics.

ANIMALS I INSECTES

Atenció amb les mossegades o picades d'alguns animals! Poden portar complicacions.

- Tingues cura del calçat que portes i per on trepitges.
- Busca sempre el consell de la població local.
- En cas d'haver estat mossegat o picat, neteja bé la ferida amb aigua i sabó o amb desinfectant i ves al/la metge/ssa.

Per tal d'evitar les picades de mosquit es recomana:

- ➔ Vestir roba que cobreixi tot el cos, especialment a la matinada i al capvespre. En aquestes hores, també pots ruixar-te amb un repel·lent de mosquits.
- ➔ Dormir protegit per una mosquitera. Hi ha molts països que ja les tenen instal·lades als llits però sempre pots portar-ne una a la maleta per si de cas.