

Guia de consells i recomanacions sanitàries



La nostra salut també viatja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Guia de consells i recomanacions sanitàries



La nostra salut també viatja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



LA SALUT TAMBÉ VIATJA



Edita y distribuye:

© MINISTERIO DE SANIDAD
CENTRO DE PUBLICACIONES
Paseo del Prado, 18 - 28014 MADRID

NIPO en línea: I33-24-I73-0

<https://cpage.mpr.gob.es/>

Índex

<i>Introducció</i>	4
<i>Abans del viatge</i>	6
Preparant el viatge	6
Vacunes obligatòries	8
Vacunes recomanades	10
Prevenció del paludisme	20
Prevenció del dengue, chikungunya i virus del Zika	22
Virus respiratoris: Grip, COVID-19	28
MPOX (anteriorment, verola del mico)	29
<i>Durant el viatge</i>	33
Riscos relacionats amb aliments i begudes	34
Riscos relacionats amb l'entorn	37
Higiene personal	42
Infeccions de transmissió sexual	42
Drogues i viatges	43
<i>Després del viatge</i>	44
<i>Centres de vacunació internacional</i>	45

Introducció

En els últims anys, s'ha produït un gran increment en el nombre de persones que viatgen a països exòtics o tropicals, i també ha augmentat la rapidesa amb què ocorren estos desplaçaments.

L'augment constant de viatgers internacionals provoca que moltes persones estiguen en contacte amb malalties infeccioses diferents de les del seu entorn habitual. Les malalties emergents i reemergents poden suposar un risc per a la salut. Per això, és molt important que el viatger conega els riscos a què s'enfronta per a adoptar les mesures preventives adequades.

L'**Organització Mundial de la Salut (OMS)**, a través del Reglament Sanitari Internacional (RSI), té l'objectiu de previndre la propagació internacional de les malalties i, pel que fa als viatges internacionals, aconseguir-ho amb un mínim de molèsties per al viatger. Per a això, recomana una sèrie de normes de compliment obligatori en determinats països, així com altres de caràcter general.

El **Ministeri de Sanitat**, a través d'esta guia de butxaca, pretén difondre estes recomanacions i contribuir així a previndre malalties relacionades amb els viatges, que són, en gran part, fàcilment evitables si se segueixen uns consells bàsics.



Les recomanacions sanitàries han de seguir-se de **forma individualitzada**, ja que el risc d'adquirir malalties varia en funció del país, de la zona que es visita, de l'època de l'any i de la durada i del tipus de viatge, així com de les característiques pròpies de cada viatger, entre altres factors.





Per a conèixer les mesures preventives que el viatger ha d'adoptar i la situació sanitària del país de destinació, cal informa-se, abans d'iniciar el viatge, en un dels **Centres de Vacunació Internacional (CVI)** distribuïts al llarg del territori nacional.

Els objectius dels Centres de Vacunació Internacional són la informació i l'atenció integral al viatger internacional, a través dels consells sanitaris, l'administració de vacunes, la quimioprofilaxi del paludisme o malària i altres mesures preventives necessàries.

Esta guia orienta el viatger sobre les mesures que cal adoptar en un viatge internacional.



LA SALUT TAMBÉ VIATJA

abans del viatge,
durant i
després del
viatge.



Abans del viatge

No deixeu per al final els aspectes sanitaris del viatge. Programeu-lo amb temps, visiteu com més prompte millor un **Centre de Vacunació Internacional (CVI)**. Estos centres administren o recomanen les vacunes necessàries per als viatges, informen sobre la situació sanitària del país de destinació i sobre altres mesures preventives que cal adoptar, com l'ús de repel·lents, la quimioprofilaxi del paludisme, etc.

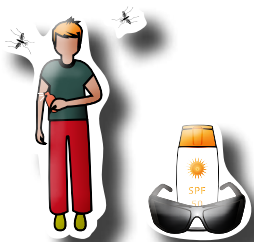
Podeu obtenir consells sanitaris personalitzats, de caràcter orientatiu, a través de la pàgina web del Ministeri de Sanitat (www.sanidad.gob.es)

Preparant el viatge

Si patiu alguna malaltia, vos recomanem que visiteu el vostre metge perquè vos proporcione un informe actualitzat. Les persones sotmeses a un tractament mèdic han de portar la quantitat suficient de medicació per a tot el període de temps

que estiguen a l'estranger o assegurar-se que podran adquirir-la al país de destinació.

- Als països tropicals, a causa del risc de patir insolacions i deshidratacions, els viatgers d'**edat avançada i els xiquets** necessiten precaucions especials a l'hora de protegir-se del sol i de la calor.



Abans del viatge

També requereix una atenció especial l'ús concomitant de protectors solars i de repel·lents d'insectes, i estos últims s'aplicaran sobre els protectors solars en la pell.

- És convenient que els viatgers s'informen sobre el **sistema local d'assistència sanitària** i que coneguen l'**extensió de la cobertura de la seua assegurança**. Per a rebre informació al respecte, adreceu-vos a les **Direccions Provincials de l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)**, on vos informaran dels acords sobre prestacions d'assistència sanitària que Espanya té amb altres països.
- És important portar **roba i calcer adequats**. Al tròpic, la roba ha de ser de fibres naturals (cotó, lli...), lleugera, no ajustada i de colors clars, i és aconsellable canviar-se a sovint, especialment la roba interior. El calcer serà tancat, còmode i transpirable per a evitar infeccions i accidents.



- Pot ser útil disposar d'una xicoteta **farmaciola** amb material de cura i alguns medicaments per a símptomes lleus, com analgèsics, antihistamínics, etc. En cas necessari, haureu de portar la medicació recomanada per a la quimioprofilaxi del paludisme.



Abans del viatge

Vacunes obligatòries

La **febre groga** és una malaltia vírica infecciosa aguda que es transmet a les persones per la picada de mosquits del gènere *Aedes*. Molts casos són asimptomàtics; quan hi ha símptomes, els més freqüents són febre, dolors musculars, cefalees, pèrdua d'apetit i nàusees o vòmits, durant 1-3 dies. Un 15 % dels pacients tenen una evolució més greu, fins i tot mortal, amb afectació de diversos òrgans (generalment, fetge i ronyons). Hi pot haver hemorràgies orals, nasals, oculars o gàstriques.

■ Vacunació contra la FEBRE GROGA

Entre les normes de compliment obligat que estableix l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)**, hi trobem la vacunació contra la febre groga. Esta vacuna comporta l'expedició del corresponent **Certificat Internacional de Vacunació o Profilaxi** que les autoritats sanitàries d'alguns països exigeixen com a requisit d'entrada.



Mapes dels països d'Amèrica i d'Àfrica on es recomana la vacunació contra la febre groga, segons l'OMS

Abans del viatge

Únicament és vàlid si s'ajusta al model previst en el Reglament Sanitari Internacional (RSI) i si la vacuna ha sigut aprovada per l'Organització Mundial de la Salut i administrada en un centre de vacunació contra la febre groga autoritzat. Este certificat és vàlid a partir dels 10 dies des de la data de la primovacunació.



Fins al 10 de juliol de 2016, la validesa legal de la vacuna era de 10 anys. **A partir de l'11 de juliol de 2016**, segons la resolució WHA67.13 de l'Assemblea Mundial de la Salut, que modifica l'RSI (2005), els certificats vàlids presentats pels viatgers no podran ser rebutjats encara que hagen transcorregut més de 10 anys des de la data de vacunació efectiva i indicada en el certificat; les revacunacions no estan indicades ni són necessàries.



Amb independència de si esta vacuna és obligatòria o no, es recomana a tots els viatgers que es dirigeixen a zones amb risc de transmissió de la malaltia d'Àfrica, Amèrica del Sud i Amèrica Central.

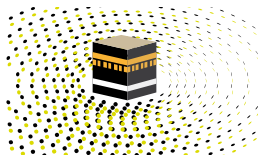
La protecció que confereix una única dosi de vacuna contra la febre groga és per a tota la vida i la validesa del certificat internacional de vacunació o profilaxi amb una sola dosi, també.

Abans del viatge

Altres vacunes obligatòries

Alguns països, com Aràbia Saudita, exigeixen el certificat de vacunació amb la **vacuna antimeningocòccica tetravalent (A,C,W,Y)** als peregrins que es dirigeixen a la Meca durant l'*umrah* i el *hajj*. Alguns països lliures de **poliomielitis** també poden exigir als viatgers procedents de països endèmics que es vacunen contra esta malaltia per a obtenir un visat d'entrada i diversos països l'exigeixen en compliment de les recomanacions temporals de l'OMS.

Aràbia Saudita exigeix el Certificat Internacional de Vacunació contra la pòlio als viatgers i als peregrins que es dirigeixen a este territori durant el pelegrinatge de l'*umrah* i el *hajj*, procedents de països endèmics.



Vacunes recomanades

És aconsellable tindre actualitzat el calendari comú de vacunació; no obstant això, durant un viatge, poder ser recomanables altres vacunes:

■ Vacunació contra la PALLOLA (vacuna triple vírica)

Tots els viatgers s'han d'assegurar d'estar protegits contra la pallola abans de fer un viatge internacional. Els viatges són encara un factor important en la propagació internacional de la pallola.

Abans del viatge

La pallola és una malaltia produïda per un virus, que provoca febre i una erupció exantemàtica (granellada), i és molt contagiosa. S'adquireix a través del contacte directe amb les secrecions nasals o de la gola de persones infectades (tos, esternuts, contacte amb superfícies amb secrecions respiratòries) o, de forma menys freqüent, a través de la transmissió aèria. Les persones infectades poden transmetre el virus de la pallola des dels 4 dies anteriors al desenvolupament de l'exantema (així que poden ser contagioses abans de saber que tenen la malaltia) i fins a 4 dies després de l'aparició de l'exantema.

Esta malaltia es pot adquirir en pràcticament qualsevol lloc del món. Encara és molt comuna en gran part d'Àsia, d'Àfrica i del subcontinent indi.

El risc de contagi augmenta quan vivim o treballem amb gent local del país que visitem o quan viatgem per assistir a actes multitudinaris, per exemple, esdeveniments esportius i musicals.

La mesura preventiva més eficaç és la vacunació. La vacuna triple vírica (pallola/rubèola/parotiditis) està inclosa en el [calendari comú de vacunació al llarg de tota la vida](#). En el cas de persones sense cap història de vacunació documentada, es recomana l'administració de 2 dosis d'esta vacuna amb un interval mínim de 4 setmanes entre cada dosi. En cas d'haver rebut una dosi anteriorment, només s'administrarà una dosi de vacuna triple vírica.

Abans del viatge

■ Vacunació contra el TÈTAN i la DIFTÈRIA

El **tètan** és una malaltia de distribució universal, però el risc de contraure-la pot augmentar amb determinades activitats. S'adquireix quan les ferides s'infecten amb les espores del tètan. Les ferides causades per punció o per esgarro i les cremades són especialment perilloses.

La **diftèria** és una malaltia reemergent en alguns països i afecta principalment la població adulta. És una malaltia aguda i transmissible de les vies respiratòries altes, que se sol transmetre per contacte amb persones infectades. Determinades persones poden convertir-se en portadors crònics i eliminar microorganismes durant 6 mesos o més. En països tropicals, és comuna una forma cutània de la diftèria.

Totes les persones haurien d'estar vacunades, especialment els viatgers. Actualment, es fa servir una vacuna combinada contra estes dues malalties. Esta vacuna està inclosa en el calendari comú de vacunació. Quan estem immunitzats correctament en la infància, és suficient una única dosi de record cap als 65 anys. En viatgers vacunats en la infància de forma incompleta, s'administraran les dosis de record necessàries fins a arribar a un total de 5 dosis (incloent-hi la primovacunació amb tres dosis).

■ Vacunació contra l'HEPATITIS A

L'hepatitis A es distribueix per tot el món i és una malaltia endèmica en països en desenvolupament. Es propaga fonamentalment a través de la ingesta d'aigua i d'aliments contaminats, per contacte directe amb persones infectades i per relacions sexuals sense protecció (oral-anal). De les malalties contra les quals existeix vacuna, l'hepatitis A és la infecció més comuna entre els viatgers internacionals. Es recomana la vacuna a tots aquells que viatgen a zones endèmiques, especialment si han nascut després de 1966.



■ Països amb risc moderat-alt d'hepatitis A. Font OMS.

■ Vacunació contra la febre tifoide

La febre tifoide és una malaltia de distribució mundial que es propaga a través de l'aigua i dels aliments contaminats.

És més freqüent en els països en desenvolupament i se'n recomana la vacunació sobretot als viatgers que es dirigeixen a zones rurals.



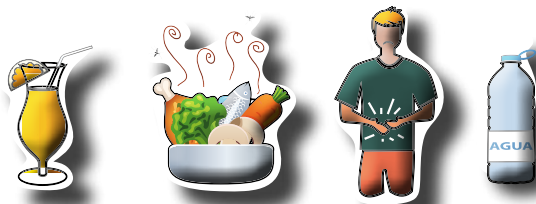
Abans del viatge

Com que l'efectivitat de la vacuna és limitada, cal recordar que la millor forma de prevenció és adoptar mesures higièniques amb l'aigua i els aliments.

■ Vacunació contra el CÒLERA

El còlera és una malaltia intestinal aguda i freqüent en països en desenvolupament que sol cursar en forma de brots epidèmics esporàdics. Es transmet per la ingesta d'aigua o d'aliments contaminats.

La base de la prevenció són les mesures higièniques amb begudes i aliments. **El risc que un viatger contragi el còlera és molt baix.** En situacions especials, es podran aconsellar vacunes orals.



■ Vacunació contra la MALALTIA MENINGOCÒCCICA

La malaltia meningocòccica és una malaltia que es presenta en forma epidèmica i estacional en tot el món, especialment en el que anomenem *Cinturó subsaharià*, durant els mesos de l'època seca, entre octubre i maig.



■ Zones de risc alt de malaltia meningocòccica. Font OMS.

Es tracta d'una malaltia greu que pot produir meningitis i septicèmia. Es transmet per contacte directe de persona a persona, incloent-hi la transmissió per aerosol i per les gotetes respiratòries del nas i de la faringe de persones infectades (fins i tot, asimptomàtiques).

La vacunació està indicada en viatgers que hagen d'estar en contacte amb la població en zones d'alt risc, sobretot durant els mesos d'hivern i de primavera.

■ Vacunació contra l'HEPATITIS B

L'hepatitis B és una malaltia mundial, que es transmet per relacions sexuals i per contacte amb la sang. La vacunació s'inclou en el calendari comú de vacunació.



Abans del viatge

Es recomana als viatgers que visiten zones endèmiques amb freqüència, als que hi residisquen durant més de 6 mesos i als que puguen compartir agulles, mantindre relacions sexuals de risc o que puguen necessitar atenció mèdica o dental.

També es recomana a aquells que vagen a col·laborar o a treballar en una institució sanitària.

■ Vacunació contra la POLIOMIELITIS



La **poliomièlitis** és una infecció vírica aguda que pot afectar el sistema nerviós central. S'està erradicant en un gran nombre de països. La transmissió és de persona a persona per via fecal-oral i a través d'aigua o d'aliments contaminats.

La vacunació s'inclou en el calendari comú de vacunació. Es recomana immunitzar les persones que viatgen a països on encara existeix la malaltia, que tinguen previst estar en contacte estret amb la població i que no estiguen prèviament immunitzades.

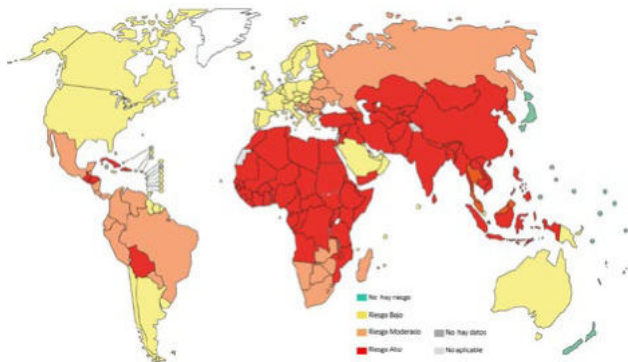
■ Vacunació contra la RÀBIA



La **ràbia** és una malaltia vírica aguda del sistema nerviós central. Afecta sobretot els animals; el risc de ràbia humana es limita a mossegades o arraps provocats per animals rabiosos (gossos, gats, micos, rates penades, raboses, etc.). El perill de transmissió per als viatgers és molt variable, en funció dels països que visiten i de les activitats que hi facen.

Abans del viatge

La vacunació preexposició es recomana a viatgers a zones endèmiques que prevegen fer activitats de risc (caçadors, antropòlegs, zoòlegs, muntanyencs, etc.) o romandre períodes de temps llargs o freqüents en països endèmics.



Distribució dels nivells de risc de contacte dels humans amb el virus de la ràbia. Font OMS

■ Vacunació contra l'ENCEFALITIS TRANSMESA PER CAPARRES



L'encefalitis transmesa per caparres és una malaltia produïda per un virus que afecta el sistema nerviós central. Es transmet per algunes espècies de caparres del gènere *Ixodes*. En diferents regions, es coneix amb altres noms com, per exemple, encefalitis centreeuropea, primaveraoestival, euroasiàtica i difàsica.

Abans del viatge

Ocorre en regions temperades d'Europa i d'Àsia, que s'estenen des de l'est de França fins al nord del Japó. Es transmet per la picada de caparres o pel consum de llet d'animals infectats.

Es recomana la vacunació als viatgers, especialment als caçadors i excursionistes que caminen o acampen en zones rurals o forestals d'estos països, entre la primavera i principis de la tardor.



■ Països amb risc d'encefalitis centreeuropea. Fonts: ECDC, OMS.

■ Vacunació contra l'ENCEFALITIS JAPONESA

L'**encefalitis japonesa** és una malaltia vírica, endèmica en algunes zones rurals del nord-est i del sud-est asiàtic i del subcontinent indi. Es transmet a través de picades de mosquits infectats i està estretament relacionada amb el medi rural, sobretot a les granges de porcs i als cultius d'arròs.

Abans del viatge



■ Països amb risc d'encefalitis japonesa. Font OMS.

La transmissió es pot produir durant tot l'any, encara que se sol intensificar durant l'estació de pluges i, en les zones d'arrossars, en els períodes previs a la collita.

S'aconsella vacunar els viatgers majors de 2 mesos d'edat que es dirigisquen a zones endèmiques, durant períodes llargs de temps, amb gran exposició a l'aire lliure en zones rurals i agrícoles. També, aquells professionals que, per motius de treball, hagen de freqüentar zones infectades (veterinaris, biòlegs, agricultors, etc.). Com a norma general, no cal vacunar-se quan l'estada siga curta (excepte en temporada de transmissió) o quan l'itinerari de viatge transcórrega per zones urbanes. La indicació personalitzada es farà en un centre de vacunació internacional.

Abans del viatge



Prevenió del PALUDISME o la MALÀRIA

El **paludisme** o la **malària** és una malaltia parasitària potencialment greu, molt estesa en quasi tots els països tropicals i que es transmet per la picada de mosquits (femelles) infectats.



- Països o zones amb transmissió de malària.
 - Països o zones amb risc de transmissió de malària.
- Font OMS.

El responsable de contagiar la malària és el mosquit *Anopheles*, que es cria en aigua dolça i poc profunda com, per exemple, bassals, camps de cultiu inundats o clots menuts situats per terra. Les larves ja són portadores del paràsit (*Plasmodium*), que es transmet als humans només quan el mosquit ja és adult.

Existeixen cinc espècies de paràsits que infecten els éssers humans: *P. falciparum*, *P. vivax*, *P. ovale*, *P. malariae* i *P. knowlesi*. Entre ells, *P. falciparum* i *P. vivax* són els més freqüents, i el primer és el més perillós, ja que té la taxa de complicació i de mortalitat més elevada. Esta forma

Abans del viatge

mortal del paludisme constitueix un problema greu de salut pública en gran part dels països de l'Àfrica subsahariana.

L'*Anopheles* sol picar en fer-se de dia, a poqueta nit i per la nit. El risc de contraure malària disminueix a partir dels 1.500-2.000 metres d'altitud, ja que el mosquit no hi pot sobreviure.

Cada any, molts viatgers contrauen el paludisme als països on esta malaltia és endèmica.

Com que actualment no hi ha cap vacuna eficaç, cal que els viatgers tinguin en compte 4 normes fonamentals de protecció contra esta malaltia:



**Ser
conscientes
del riesgo**

**Evitar las
picaduras de
mosquitos**

**Tomar la
quimioprofilaxis
recomendada**

**Conocer la
importancia
del diagnóstico
y tratamiento
precoz**

Atès que el tipus de profilaxi varia segons la destinació i els antecedents personals del viatger, és un professional sanitari mèdic el que haurà de fer una prescripció de **forma individualitzada**.

Abans del viatge

És important complir el règim quimioprolàctic prescrit. En general, cal començar a prendre la medicació recomanada **abans d'entrar a la zona palúdica, durant l'estada i després d'haver-ne eixit**, segons la indicació del fàrmac que s'utilitze.

Tot i prendre qualsevol medicació preventiva, la possibilitat de contraure paludisme no desapareix de forma absoluta.



Si, durant o després del viatge, apareixen símptomes de paludisme, com febre, sudoració i calfreds, heu de consultar ràpidament amb un metge encara que prengueu la quimioprolaxi.

Prevenció del DENGUE, CHIKUNGUNYA i VIRUS DEL ZIKA

Estes tres malalties es transmeten a través dels mateixos mosquits del gènere *Aedes*, comparteixen alguns signes clínics i és possible que no es diagnostiquen en aquells llocs on estan presents.

El dengue es transmet principalment per la picada d'un mosquit del gènere *Aedes* (*Ae. aegypti* o *Ae. albopictus*), que pica durant les hores diürnes, i la malaltia és causada pel virus del dengue, del qual hi ha 4 serotips diferents. S'han registrat casos infreqüents de transmissió a través de productes sanguinis, donació d'òrgans, transfusions, d'una embarassada al seu bebé i per relacions sexuals. El dengue

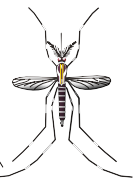


Abans del viatge

es presenta en els climes tropicals i subtropicals de tot el món, sobretot a les zones urbanes i semiurbanes. El risc disminueix per damunt dels 1.000 metres d'altitud. Ocasionalment, es produeixen casos locals esporàdics a Europa després de la introducció del virus per part de viatgers en zones amb mosquits *Aedes albopictus*, durant la temporada. El 2023, es van registrar casos de dengue adquirits localment a França, Itàlia i Espanya.

En general, cursa amb un quadre asimptomàtic i, altres vegades, amb símptomes similars als de la grip. De manera infreqüent, algunes persones evolucionen cap a un dengue greu, amb complicacions vinculades a hemorràgies greus i insuficiència orgànica.

Hi ha un risc significatiu per als viatgers en àrees on és endèmic i en àrees afectades per epidèmies de dengue. Hi ha una **vacuna disponible**, la indicació de la qual ha de ser avaluada en un CVI. **Els viatgers han d'adoptar mesures per evitar les picades de mosquits, tant durant el dia com a poqueta nit**, a les zones on hi ha dengue.



■ Zones on s'han notificat casos de dengue o on hi ha risc de dengue. Font OMS.

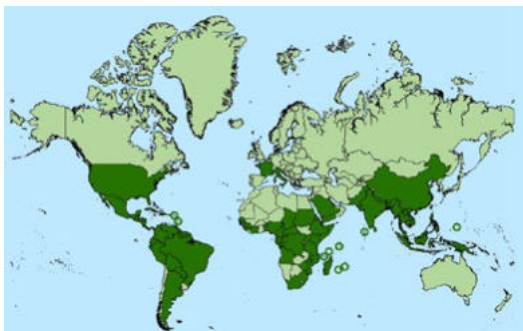
Abans del viatge

El virus chikungunya es transmet per mosquits del gènere *Aedes* (*Ae. aegypti* o *Ae. albopictus*) i era endèmic a Àfrica, el sud-est asiàtic i el subcontinent indi. Des de gener de 2013, ha emergit a la regió de les Amèriques i s'ha estès ràpidament des de les illes del Carib a Amèrica Central i del Sud. És una malaltia vírica caracteritzada per febre alta (39°) i, fins i tot, dolor articular i muscular.

A Espanya, hi ha casos importats en viatgers internacionals procedents de zones endèmiques. També és present a Espanya el mosquit *Aedes albopictus*, cosa que faria possible una transmissió autòctona.

Hi ha un risc significatiu per als viatgers en àrees on és endèmic i àrees afectades per epidèmies de chikungunya.

Els viatgers han d'adoptar mesures per evitar les picades de mosquits, tant durant el dia com a poqueta nit, en aquelles zones on hi ha chikungunya.



■ Zones on s'ha transmès o es transmet localment chikungunya.

Font adaptada del CDC.

Abans del viatge

Hi ha una **vacuna que s'ha aprovat recentment**, la indicació de la qual ha de ser avaluada per un CVI, i es preveu que estiga disponible pròximament.

El virus del Zika es transmet a través de la picada de mosquits *Aedes* infectats, que són els mateixos mosquits que transmeten altres malalties com, per exemple, dengue i chikungunya.

Encara que molt menys importants, també hi ha evidència d'altres formes possibles de transmissió: per **via sexual, per transfusions sanguínies i, durant l'embaràs, de la mare al fetus**. La malaltia produeix, en general, una simptomatologia lleu que pot passar desapercebuda, sobretot febrícula, erupció cutània, dolors articulars i musculars, i mal de cap o cansament. Els símptomes solen durar entre 2 i 7 dies i, generalment, es resolen sense cap seqüela. Tot i això, durant el brot de malaltia pel virus del Zika ocorregut a la Polinèsia Francesa el 2013 i al Brasil el 2016, s'hi va observar un increment en el nombre de casos de microcefàlia (perímetre cranial al naixement menor del normal) i trastorns neurològics que s'han relacionat amb la infecció prèvia per este virus.

No hi ha cap vacuna per a previndre les infeccions pel virus del Zika ni cap tractament específic amb antivírics disponible. Hi ha un risc significatiu per als viatgers en àrees on és endèmic i àrees afectades per epidèmies del virus del Zika.

No hi ha cap profilaxi. **Els viatgers han d'adoptar mesures per a evitar les picades de mosquits, tant durant el dia com a poqueta nit**, en aquelles zones on hi ha Zika.

Pel que fa a les recomanacions sobre la possible **transmissió sexual** del virus del Zika, cal considerar el següent:

Abans del viatge

- Tant **dones** com **homes** i les seues parelles sexuals, especialment les **dones embarassades**, han de rebre informació sobre els riscos de transmissió sexual del virus del Zika i sobre els anticonceptius disponibles.
- Els **homes** que tornen de zones amb transmissió del virus i les seues parelles sexuals han d'utilitzar correctament condons o abstinde's de mantindre relacions sexuals al menys durant els **3 mesos** posteriors a l'última exposició possible. Considerem "última exposició possible" l'últim dia que han passat en una zona amb transmissió del virus del Zika o l'últim dia de contacte sexual amb una persona possiblement infectada.
- Les **dones** que tornen de zones amb transmissió del virus i les seues parelles sexuals han d'utilitzar correctament condons o abstinde's de mantindre relacions sexuals al menys durant els **2 mesos** posteriors a l'última exposició possible.
- Les **dones embarassades** i les seues **parelles sexuals** han de fer servir preservatiu o abstinde's de mantindre relacions sexuals **durant tot l'embaràs** si la parella sexual ha tornat de zones amb transmissió del virus.
- Les **dones embarassades** han de considerar **retardar els viatges no essencials** a zones amb transmissió del virus del Zika.

Abans del viatge

Estes **recomanacions** es fan sobre el principi de precaució, estan basades en les evidències limitades que existeixen i es podran revisar quan es conega millor esta malaltia.

Aquelles **dones embarassades** que hagen viatjat a zones amb transmissió del virus del Zika han d'indicar, durant les visites prenatales, que han viatjat a estes zones, amb la finalitat que les avaluen i controlen de forma adequada.

Les dones embarassades que tinguen o hagen tingut símptomes de malaltia pel virus del Zika haurien de visitar el **ginecòleg** perquè aplique el **Protocol d'actuació per a embarassades procedents de zones de transmissió autòctona del virus del Zika**, elaborat pel Ministeri de Sanitat i la Societat Espanyola de Ginecologia i Obstetrícia.



Font: OMS

Abans del viatge



Virus respiratoris: Grip, COVID-19

L'emergència del **COVID-19** a nivell mundial (inici en desembre de 2019), així com les conseqüències derivades de les mesures de salut pública requerides per a controlar-lo, han suposat un canvi en el comportament estacional dels virus respiratoris.

La majoria dels casos de COVID-19 són lleus, produeix febre, tos i sensació de falta d'aire i, en alguns casos, també pot causar disminució de l'olfacte i del gust, calfreds, mal de gola, dolors musculars, mal de cap, debilitat general, diarrea o vòmits. També existeixen casos que no presenten cap símptoma (asimptomàtics). En els casos més greus, la infecció pot causar pneumònia, dificultat important per a respirar, fallada renal i, fins i tot, la mort.

Grip. Pot haver-hi transmissió durant tot l'any en zones tropicals. S'han produït brots en creuers. Els nous virus de la grip (per exemple, els virus de la grip aviar H5N1 i H7N9) es poden transmetre als viatgers que visiten zones on circulen estos virus.

La **grip aviar** és una malaltia vírica de distribució mundial àmplia, mantinguda principalment entre les aus silvestres aquàtiques. La majoria dels subtipus del virus de la grip A causants de la grip aviar són relativament inofensius per a les aus i no solen infectar els éssers humans. No obstant això, també poden transformar-se en altament patògens i causar brots en granges avícoles amb taxes de morbiditat i mortalitat elevades en les aus afectades.

En els éssers humans, poden produir des d'infeccions lleus fins a infeccions més greus i, fins i tot, causar la mort. La **transmissió de les aus als humans** es produeix per contacte directe amb les aus vives infectades, els seus excrements, fluids corporals i secrecions, o per contacte amb les superfícies contaminades amb productes de les aus o per contacte amb aus mortes infectades.

Abans del viatge

Estes infeccions respiratòries **es transmeten** de persona a persona a través del contacte de la mucosa de les vies respiratòries o conjuntivals de la persona susceptible amb les secrecions respiratòries de la persona que presente una infecció activa.

Per a protegir-se, i protegir els altres, les mesures genèriques de protecció individual davant de malalties respiratòries inclouen:

- Utilitzar mascareta sempre que no siga possible respectar la distància mínima de seguretat d'1,5-2 metres.
- Dur a terme una higiene de mans freqüent (rentada amb aigua i sabó o solucions alcohòliques).
- En tossir o esternudar, cobrir-se la boca i el nas amb el colze flexionat.
- Fer servir mocadors d'un sol ús, tirar-los després d'utilitzar-los i rentar-se les mans immediatament després.
- Evitar tocar-se els ulls, el nas i la boca, ja que les mans faciliten la transmissió.
- Evitar el contacte amb animals, especialment en granges i mercats.

S'aconsella els viatgers que es vacunen contra el COVID-19 i la grip

MPOX (anteriorment, verola del mico, *monkeypox*)

Mpox és una malaltia zoonòtica vírica poc freqüent, endèmica en alguns països d'Àfrica occidental i central. El principal mecanisme de transmissió descrit en humans ocorria a través de contacte directe o indirecte amb mamífers vius o morts, principalment rosegadors o primats de zones endèmiques. S'havia associat amb una transmissió limitada de persona a persona.

Abans del viatge

El juliol de 2022, es va declarar una alerta sanitària mundial per l'aparició de casos en països d'Europa i d'Amèrica on no era habitual, amb transmissió de persona a persona.

Els símptomes poden ser lleus i solen començar amb febre, mal de cap, cansament, ganglis limfàtics inflamats i dolor muscular. Posteriorment, apareix una erupció en la pell en forma de lesions planes que s'omplien de líquid i es converteixen en crostes. Poden sorgir a la cara, les mans, els peus, els ulls, la boca i la zona anal, perianal i genital, entre altres.

Es transmet per **contacte físic molt estret** amb altra persona que té símptomes com, per exemple, en tocar-se, estar cara a cara de manera prolongada i, sobretot, per **mantindre relacions sexuals sense protecció**. L'exantema, els líquids corporals i les crostes són particularment infecciosos. També poden infectar les peces de roba, la roba de llit, les tovalloles i els coberts o els plats contaminats.

Els símptomes duren entre 2-4 setmanes i **desapareixen sols en la majoria dels casos sense cap tractament**. Les persones amb immunodepressió tenen més risc de patir símptomes més greus.

No hi ha cap tractament específic per a esta malaltia. Existeix una vacuna de disponibilitat limitada, recomanada per a la població de risc. Si desitgeu més informació, contacteu amb el vostre centre sanitari.

Per a protegir-vos i protegir els altres:

- Renteu-vos les mans amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic de forma regular.

Abans del viatge

- Feu servir mocadors d'un sol ús, tireu-los després d'utilitzar-los i renteu-vos les mans immediatament després.
- Si esteu en contacte amb algú que té símptomes, utilitzeu mascareta.
- Eviteu el contacte físic estret amb persones que estiguen diagnosticades o que siguin contactes estrets de persones diagnosticades.
- Reduïu el risc de contraure la malaltia reduint el nombre de parelles sexuals i feu servir preservatiu.
- Eviteu el contacte amb peces de roba, roba de llit, tovalloles i coberts o plats, etc., de persones malaltes.
- Si teniu símptomes, contacteu amb un servei sanitari i aïlleu-vos fins que les lesions ja no tinguin crostes.
- Es recomana **NO VIATJAR** a les persones amb símptomes compatibles amb la verola del mico, a les diagnosticades o a les que siguin contactes estrets de persones diagnosticades.
- Hi ha disponible una **vacuna per a profilaxi preexposició i postexposició**. Actualment, no es recomana per a la població general.

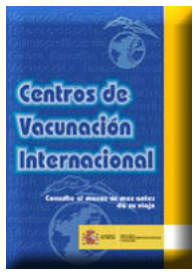


Font: OMS

Abans del viatge

No deixeu per al final els aspectes sanitaris.

PREPAREU el viatge, consulteu amb un **Centre de Vacunació Internacional (CVI)** al menys un mes i mig abans d'iniciar el viatge.



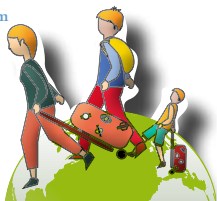
HI OBTINDREU:

- Informació individualitzada sobre vacunacions i altres mesures preventives per al viatge
- Vacunes obligatòries o recomanades
- Certificat de Vacunació Internacional, si és necessari
- Mesures per a previndre el paludisme o malària
- Informació sobre la prevenció de riscos relacionats amb:
 - Aliments i begudes
 - L'entorn: sol, banyes, insectes, altitud, clima...
 - Consells per a previndre infeccions de transmissió sexual



Per a més informació:

<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/consejosSanitarios/home.htm>



Durant el viatge

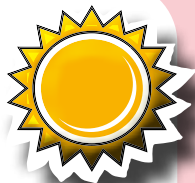
La Salut
Tambien
Viaja



Aliments



Begudes



Factors
climàtics



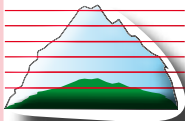
Insectes



Banyes



Accidents



Mal d'altura



Malalties
de transmissió
sexual



Jet lag

Durant el viatge

Un xicotet problema de salut pot complicar un viatge, per la qual cosa és important adoptar mesures preventives bàsiques per a evitar contraure malalties.



■ RISCOS relacionats amb aliments i begudes

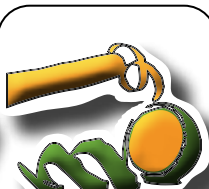
Els aliments i les begudes contaminats són la causa més freqüent de malaltia en els viatgers. La millor manera de protegir-vos és seleccionar amb cura tot el que es mengueu i beveu.

Un bon aspecte no garanteix que un aliment siga segur.



Els aliments:

ELS CUTNEM,



ELS PELEM o...



NO
ELS PRENEM



Durant el viatge

Aliments i begudes. DECÀLEG

"Els aliments, els cuinem, els pelem o no els prenem"

1. Renteu-vos les mans amb freqüència, sobretot abans i després de menjar, manipular aliments, anar al bany, etc.
2. Beveu aigua embotellada o degudament tractada. Les begudes calentes i els refrescos embotellats són més segurs.
3. No consumeu gel que no s'haja preparat amb aigua segura.
4. Consumeu només llet envasada i derivats lactis degudament higienitzats.
5. Aneu amb compte amb la rebosteria i els gelats, ja que poden ser origen de malalties.
6. Eviteu consumir peix i marisc crus, hi ha països on algunes espècies poden ser perilloses, encara que s'hagen cuinat.
7. El menjar ha d'estar suficientment cuinat i s'ha de servir calent.
8. Heu d'anar amb compte amb les salses i els preparats que continguen ou cru.
9. Heu de pelar la fruita vosaltres mateixos i no heu de menjar les verdures cruës. Les ensalades poden ser perilloses.
10. Heu d'evitar el menjar dels venedors del carrer.

Durant el viatge

■ TRACTAMENT de l'AIGUA potencialment perillosa

Ebullició: Durant 1 minut. Airejar per a millorar-ne el sabor.



Cloració: 2 gotes de lleixiu (apta per a consum humà) per litre. Espereu 30 minuts abans de consumir-la.



Aigua per a beure
Pastilles purificadores



Afegiu 1 pastilla
a 1 litre d'aigua



Espereu 30 minuts
abans d'utilitzar-la



Ja podeu
beure l'aigua

El iode i les pastilles potabilitzadores poden ser també un sistema eficaç per a tractar l'aigua.

■ DIARREA del viatger

La diarrea és la malaltia més freqüent en els viatgers.

Per a reduir-ne el risc, cal complir les mesures preventives bàsiques amb l'aigua i els aliments.

Les causes que originen la diarrea són múltiples, no hi ha cap vacuna eficaç i no es recomana l'ús preventiu d'antibiòtics.





Durant el viatge

La deshidratació per diarrea pot ser greu a qualsevol edat, sobretot en xiquets i persones grans. És molt important hidratar-se bé, beure líquids en abundància, preferiblement líquids rics en sals i en glucosa.

Si teniu previst portar a l'equipatge de mà productes d'origen animal (aliments) d'algun país **no pertanyent a la Unió Europea**, informeu-vos prèviament dels possibles requisits que es puguen exigir a l'entrada.

■ RISCOS relacionats amb l'entorn

■ Factors climàtics

Exposició al sol

En alguns països tropicals, l'exposició al sol pot provocar insolacions greus. S'hi aconsella l'ús de barret i d'ulleres de sol. Convé utilitzar una crema de protecció amb filtre solar (factor ≥ 30 , xiquets: factor 50) i renovar-la cada 2 hores, sobretot si ens banyem. En cas d'aplicar el repel·lent d'insectes, cal posar primer el protector i, al cap d'uns minuts, el repel·lent.



Calor i humitat

La calor i la humitat excessives poden provocar esgotament, deshidratació o un colp de calor. És aconsellable beure líquids abundants.

Cop de calor



Durant el viatge

Els xiquets i les persones obeses han de tindre especialment cura de les irritacions cutànies.

Les infeccions per fongs poden empitjorar amb la calor i la humitat.

Al·lèrgies

Si patiu algun tipus d'al·lèrgia ambiental, heu de considerar la possibilitat de patir una agudització de la malaltia a causa dels canvis d'estació i del contacte amb al·lèrgens.

■ Insectes

Les malalties transmeses per insectes són molt freqüents al tròpic. Els mosquits són vectors de malalties com el paludisme, el dengue, l'encefalitis japonesa, el chikungunya, el virus del Zika, etc.



La primera línia de defensa consisteix a protegir-se contra les picades adoptant les mesures següents de protecció o barrera:

- ▶ En l'exterior, a poqueta nit i en fer-se de dia, es recomana portar roba de mànega llarga o pantaló llarg i evitar portar colors obscurs i perfums intensos, ja que poden atraure els mosquits.





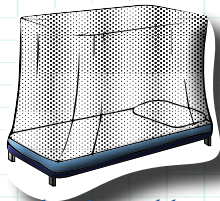
Durant el viatge



- ▶ En les parts del cos que no estiguen protegides per la roba i en les peces de roba, cal utilitzar repel·lent d'insectes que continguin **DEET** (*N, N*-dietil-m-toluamida), **IR3535** (*N*-acetil-*N*-butil-beta-alaninat d'etil), **Icaridina** (àcid 1-piperidincarboxílic, 2-(2-hidroxitil)-, 1-metilpropilester), o **citriodiol**, amb una concentració mínima entre el 20-30 %. En el cas d'aplicar-ho als xiquets, segueu les indicacions de l'etiqueta del producte.

- ▶ Si esteu en l'interior, és aconsellable utilitzar esprais, serpentines antimosquits o vaporitzadors que continguin piretrines.

- ▶ Les habitacions han d'estar degudament protegides amb teles metàl·liques en portes i finestres.



- ▶ S'aconsella utilitzar mosquiteres al voltant del llit, fixades baix del matalàs, i cal assegurar-se que no estiguen trencades. Utilitzeu mosquiteres impregnades amb insecticides.

■ Altres animals

Convé evitar el contacte amb qualsevol tipus d'animals, incloent-hi els domèstics, ja que poden no estar controlats sanitàriament. Per a protegir-vos de la mossegada de serps i altres animals, porteu sabates tancades i no camineu per zones fosques on no podeu veure el que xafeu. **No camineu descalços.**



Durant el viatge

Vos aconsellem que sacsegeu els llençols i les mantes abans de ficar-vos al llit, així com la roba i el calcer abans de vestir-vos, per si hi haguera algun animal ocultat.

■ Accidents

Els accidents de trànsit són la causa principal de mort en els viatgers. Cal extremar les mesures de precaució i complir estrictament les normes de trànsit vigents de cada país.



■ Els banys

En aigua dolça

Els banys en rius i llacs d'aigua dolça poden ser origen de malalties, entre les quals les parasitàries (p.e. esquistosomosi). Eviteu rentar-vos i banyar-vos en aigües infestades. Si travesseu o voregeu la llera d'un riu, no aneu mai descalços: utilitzeu botes impermeables.

Des del punt de vista sanitari, només són segures les piscines amb aigua clorada.

En aigua de mar

En un principi, banyar-se en el mar no implica cap risc de malalties transmissibles. En algunes regions, cal utilitzar calcer que protegisca de les picades de peixos, dermatitis dels coralls, toxines de les anemones, meduses, etc.





Durant el viatge

■ Altitud

Estar en zones de gran altitud pot ser perillós per a persones amb afeccions cardíagues i pulmonars. De vegades, això pot provocar ansietat, cefalea, etc. Un ascens ben programat pot ajudar a evitar estes alteracions.

Per tal de reduir el risc de patir de mal d'altura, a partir dels 2.400 metres es recomana:

- ▶ Beure líquids abundants (no alcohòlics): entre 2 i 3 litres al dia.
- ▶ Seguir les recomanacions dels habitants i dels guies de les zones que visiteu: mate de coca, etc.
- ▶ Fer àpats lleugers, amb poca sal i a base d'hidrats de carboni d'absorció lenta (per exemple, pasta).
- ▶ Evitar el consum d'alcohol (com a mínim, 48 hores abans de l'ascens).
- ▶ Caminar a poc a poc i no fer exercicis intensos.

■ Jet Lag

El "jet lag" consisteix en una sèrie de símptomes físics i psicològics causats pel fet de travessar ràpidament diverses zones horàries (meridians). Els símptomes que poden aparéixer són: insomni, irritabilitat, astènia, etc. Això s'ha de tenir en compte en arribar al país de destinació per tal d'adoptar mesures que minimitzen els símptomes.



Durant el viatge

■ HIGIENE personal

A causa de la sudoració, és important extreure les mesures d'higiene personal. Per això, es recomana **dutxar-se de forma freqüent** i assecat totes les parts del cos de forma minuciosa.

Si **eixugueu la roba a l'aire, convé planxar-la** amb molta calor per a matar les larves o els ous que hi hagen pogut pondre les mosques o les aranyes mentre estava estesa.

■ Infeccions de TRANSMISSIÓ SEXUAL



La malalties de transmissió sexual, incloent-hi infecció gonocòccica, clamídia, sífilis, VIH i hepatitis B, han augmentat en els darrers anys i són freqüents en molts països. Un determinat nombre de viatgers contrau estes malalties durant els viatges a causa de comportaments de risc.

La transmissió d'estes malalties no només es produeix per contacte sexual, sinó també per sang o hemoderivats infectats i per l'ús de material que puga estar contaminat (fulletes d'afaitar, raspalls de dents, utensilis per a tatuatges o acupuntura, etc.). Pel que fa a les relacions sexuals, el mitjà més eficaç d'evitar la transmissió és **l'ús del preservatiu**.

Per a previndre el contagi a través de la sang, no compartiu mai agulles, xeringues, etc. En cas que un viatger necessite rebre una **transfusió sanguínia o hemoderivats** (plasma, hematies, plaquetes, etc.), cal assegurar-se que estos productes s'han provat amb anterioritat per a malalties que es poden transmetre per este mecanisme

Durant el viatge

(hepatitis B, hepatitis C, VIH, sífilis, etc.), ja que en, alguns països, estes proves de detecció no es fan de manera sistemàtica.

Podeu obtenir més informació a l'enllaç següent: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/home.htm>



■ DROGUES i viatges

No compreu, ni consumiu, ni trafiqueu amb drogues a l'estranger. Eviteu qualsevol contacte amb les drogues, pot ser l'inici d'un viatge sense data de tornada.

No feu cas d'informacions falses segons les quals altres països són més permissius que Espanya pel que fa al consum o al tràfic de drogues. **No accepteu fer-vos càrrec d'equipatges o d'objectes el contingut dels quals no coneixeu.**

■ EQUIPATGE PERSONAL



Recordeu que, en tornar de països o territoris tercers, **no podeu portar animals exòtics ni silvestres**, ja que poden ser portadors de malalties. Tampoc no heu de portar **aliments d'origen animal** (com ara carn, embotits, productes lactis, etc.), ja que poden contindre agents causants de malalties en persones i animals.

Les plantes, fruites, hortalisses, flors o llavors han d'estar acompanyades dels corresponents **certificats** fitosanitaris per a evitar l'entrada de plagues.

Durant i després del viatge

Per a **altres productes (aliments, medicaments o cosmètics)**, existeixen uns **límits de quantitat establits** i és obligatori declarar-los davant els servicis d'inspecció sanitària a la frontera o davant els servicis duaners. Si, en arribar, no declareu els productes que porteu (aliments, medicaments, material genètic o biològic, plantes, llavors, etc.), **vos podran sancionar**.

Més informació a: https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/importacion/usoConsumoHumano/requisitos/envios_personales.htm

Si seguiu estos consells, és més probable que comenceu i acabeu el viatge de forma feliç

Després del viatge

Informe el vostre metge del viatge que aneu a fer **3 mesos** abans d'eixir



Algunes malalties no es manifesten immediatament i podrien aparèixer prou de temps després del viatge. Si necessiteu acudir al metge, **heu de comunicar-li que heu fet un viatge en els últims 3 mesos** a una zona tropical o a un país en via de desenvolupament.

Centres de vacunació internacional

Recordeu demanar cita al vostre
Centre de Vacunació Internacional (CVI)
més proper
4-8 setmanes abans de viatjar

Trobareu la relació de Centres de Vacunació Internacional (CVI)
disponible i actualitzada permanentment
a l'enllaç següent:

[https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/
centrosVacunacionInternacional/centrosvacu.htm](https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/centrosVacunacionInternacional/centrosvacu.htm)



Centres de vacunació internacional
www.sanidad.gob.es.cvi

**CVIs a lo largo del
territorio nacional
(Cita previa)**



La Salud
También
Viaja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

