

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: 133-24-170-4

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

Índex

<i>Introducció</i>	4
--------------------	---

<i>Abans del viatge</i>	6
-------------------------	---

Preparació del 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 darrers anys s'ha produït un gran augment del nombre de persones que viatgen a països exòtics o tropicals, y també ha augmentat la rapidesa amb la qual es fan aquests desplaçaments.

El constant augment de viatgers internacionals fa que un volum important de persones estiguin 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 conegui els riscos als quals s'enfronta per adoptar les mesures preventives adequades.

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

El **Ministeri de Sanitat**, a través d'aquesta guia de butxaca, vol difondre aquestes recomanacions per contribuir a prevenir malalties, relacionades amb els viatges, la majoria de les quals són fàcilment evitables si se segueixen uns consells bàsics.



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





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

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

Aquesta guia orienta el viatger sobre les mesures a adoptar en un viatge internacional.



LA SALUT TAMBÉ VIATJA

abans del viatge
durant i
després del
viatge.



Abans del viatge

No deixis per al final els aspectes sanitaris del viatge. Programa'l amb temps, visita com més aviat millor un **Centre de Vacunació Internacional**. En aquests Centres s'administren o es recomanen les vacunes necessàries per als viatges, s'informa sobre la situació sanitària del país de destinació i altres mesures preventives a adoptar, com ara l'ús de repel·lents, quimioprofilaxi del paludisme, etc.

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

- En països tropicals, pel risc d'insolació i de deshidratació, els viatgers d'**edat avançada i els infants** necessiten precaucions especials i han de protegir-se del sol i de la calor.

Preparació del viatge

En cas de patir alguna malaltia, és recomanable anar al metge per obtenir-ne un informe actualitzat. Les persones sotmeses a un tractament mèdic han de dur prou medicació per cobrir el període de temps que duri la seva estada a l'estranger o assegurar-se que podran adquirir-la en el país de destinació.



Abans del viatge

L'ús concomitant de protectors solars i de repel·lents d'insectes requereix atenció especial: sempre s'ha d'aplicar el repel·lent per sobre del protector solar a la pell.

- Cal que els viatgers s'informin sobre el **sistema local d'assistència sanitària** i que coneguin l'**extensió de la cobertura de la seva assegurança**. Per informar-te'n, has d'adreçar-te a les **Direccions Provincials de l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)** on et donaran informació sobre els acords sobre prestacions d'assistència sanitària que té Espanya amb altres països.
- És important dur **roba i calçat adequats**. En el tròpic, la roba ha de ser de fibres naturals (cotó, lli, etc.) i lleugeres, no ajustada i de colors clars i és recomanable canviar-se sovint, especialment les peces interiors. El calçat ha de ser tancat, còmode i transpirable per evitar infeccions i accidents.



- Pot ser útil disposar d'una **farmaciola** que contingui material de cura i alguns medicaments per a símptomes menors com ara analgèsics, antihistamítics, etc. Si cal, hauràs de dur la medicació recomanada per a la quimioprofilaxi del paludisme.



Abans del viatge

Vacunes obligatòries

La **febres groga** és una malaltia vírica infecciosa aguda que es transmet a les persones per la picada d'un mosquit del gènere *Aedes*. Molts casos són asimptomàtics; quan hi ha símptomes, els més freqüents són febre, dolors musculars, cefalees, pèrdua de la gana 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). Poden produir-se 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 ha la vacunació contra la febre groga. Aquesta vacuna comporta l'emissió del **Certificat Internacional de Vacunació o profilaxi** corresponent que les autoritats sanitàries d'alguns països exigeixen com a requisit d'entrada.



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

Abans del viatge

Només és vàlid si s'ajusta al model previst en el Reglament Sanitari Internacional (RSI) i si la vacuna ha estat aprovada per l'Organització Mundial de la Salut i administrada en un centre de vacunació contra la febre groga autoritzat. Aquest certificat és vàlid a partir dels 10 dies des de la data de 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 l'any 2016**, segons la resolució WHA67.I3 de l'Assemblea Mundial de la Salut, que modifica el RSI (2005), els certificats vàlids presentats pels viatgers no es podran rebutjar amb l'argument que han 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.

Independentment que s'exigeixi o no, es recomana a tots els viatgers que es dirigeixin a zones amb risc de transmissió de la malaltia a l'Àfrica, Amèrica del Sud i Amèrica Central.

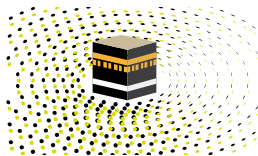
La protecció que ofereix una única dosi de vacuna contra la febre groga és per a tota la vida i la validesa del certificat internacional de vacunació o profilaxi amb una sola dosi, també.

Abans del viatge

Altres vacunes obligatòries

Alguns països com ara l'Aràbia Saudita exigeixen un Certificat de Vacunació amb la **vacuna antimeningocòccica tetravalent (A, C, W, Y)** als pelegrins que es dirigeixen a la Meca durant l'UMRA i el HAJJ. Alguns països lliures de **poliomielitis** també poden exigir als viatgers procedents de països endèmics que es vacunin contra aquesta malaltia per a l'obtenció d'un visat d'entrada i diversos països ho exigeixen en compliment de les recomanacions temporals de l'OMS.

L'Aràbia Saudita exigeix el Certificat Internacional de Vacunació contra la pòlio als viatgers i pelegrins provinents de països endèmics que hi vagin durant el pelegrinatge de l'Umra i el Hajj.



Vacunes recomanades

És aconsellable tenir actualitzat el calendari comú de vacunació. No obstant, durant un viatge poden ser recomanables altres vacunes:

■ Vacunació contra el XARAMPIÓ (Vacuna Triple Vífrica)

Els viatgers s'han d'assegurar d'estar protegits contra el xarampió abans de fer un viatge internacional. Els viatges segueixen sent un factor important en la propagació internacional del xarampió.

Abans del viatge

El xarampió és una malaltia produïda per un virus que provoca febre i una erupció exantemàtica (granellada) molt contagiosa. Es contreu 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, amb menor freqüència, a través de la transmissió aèria. Les persones infectades poden transmetre el virus del xarampió des de 4 dies abans de l'aparició de l'exantema, així que poden ser contagioses abans d'adonar-se que tenen la malaltia, fins a 4 dies després de la seva aparició.

Aquesta malaltia es pot contreure pràcticament arreu del món. Encara és comú a gran part d'Àsia, Àfrica i al subcontinent indi.

El risc de contagi és més elevat quan es viu o es treballa amb gent local del país on es viatja o quan es viatja per assistir a esdeveniments multitudinaris, com ara esdeveniments esportius o musicals.

La mesura preventiva més eficaç és la vacunació. La vacuna triple vírica (xarampió/rubèola/parotiditis) està inclosa en el **calendari comú de vacunació al llarg de tota la vida**. En el cas de persones sense història documentada de vacunació, es recomana l'administració de dues dosis d'aquesta vacuna amb un interval mínim de 4 setmanes la primera i segona dosi. En cas d'haver rebut una dosi anteriorment, s'administrarà només una dosi de vacuna triple vírica.

Abans del viatge

■ Vacunació contra el TÈTANUS i la DIFTÈRIA

El **tètanus** és una malaltia de distribució universal, però el risc de contreure-la pot augmentar amb determinades activitats. Es contreu quan les ferides s'infecten amb les espores del tètanus. Les ferides per punció o per laceració i les cremades són especialment perilloses.

La **diftèria** és una malaltia reemergent en alguns països, on afecta principalment la població adulta. És una malaltia aguda i transmissible de les vies respiratòries altes que, generalment, es transmet per contacte amb persones infectades. Certes persones poden convertir-se en portadores cròniques i eliminar microorganismes durant sis mesos o més. En països tropicals és comuna una forma cutània de la diftèria.

Totes les persones n'haurien d'estar vacunades, especialment els viatgers. Actualment, s'utilitza una vacuna combinada contra aquestes dues malalties. És una vacuna inclosa en el calendari comú de vacunació. Quan s'està correctament immunitzat en la infància, n'hi ha prou amb una sola dosi de record cap als 65 anys. Als viatgers vacunats en la infància de forma incompleta, se'ls administraran les dosis de record necessàries fins a arribar a un total de 5 dosis (comptant 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 relacions sexuals sense protecció (oral-anal). De les malalties contra les quals existeix una vacuna, l'hepatitis A és la infecció més comuna entre els viatgers internacionals. La vacuna es recomana a viatgers a zones endèmiques, especialment si han nascut després del 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 vagin a zones rurals.



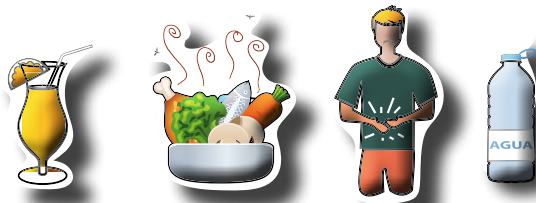
Abans del viatge

Degut al fet que l'efectivitat de la vacuna és limitada, no s'ha d'oblidar que la millor prevenció consisteix a 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 manifestar-se en forma de brots epidèmics esporàdics. Es transmet per la ingesta d'aigua o aliments contaminats.

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



■ Vacunació contra la MALALTIA MENINGOCÒCCICA

La malaltia meningocòccica és una malaltia que es presenta de forma epidèmica i estacional a tot el món, especialment en l'anomenat "Cinturó Subsaharià", durant els mesos de l'estació seca, entre octubre i maig.



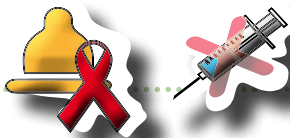
■ Zones d'alt risc de malaltia meningocòccica. Font OMS.

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

La vacunació està indicada en viatgers que hagin 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 de distribució mundial que es transmet per relacions sexuals i per contacte amb la sang. La vacunació està inclosa en el calendari comú de vacunació.



Abans del viatge

Es recomana a les persones que viatgin sovint a zones endèmiques, a les que hi resideixin durant més de 6 mesos i a les que puguin compartir agulles, mantenir relacions sexuals de risc o necessitar atenció mèdica o dental.

També a les que col·laborin o treballin en una institució sanitària.

■ Vacunació contra la POLIOMIELITIS



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

La vacunació està inclosa en el calendari comú de vacunació. S'ha de recomanar la immunització a les persones que viatgin a països on encara existeix la malaltia, que hagin d'estar en contacte amb la població i que encara no estiguin immunitzades.

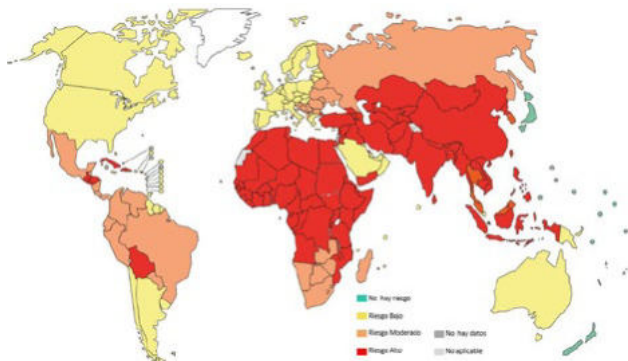
■ Vacunació contra la RÀBIA



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 esgarrapades d'animals rabiosos (gossos, gats, micos, ratpenats, guineus, etc.). El perill de transmissió per als viatgers és molt variable i depèn dels països que visitin i de les activitats que hi facin.

Abans del viatge

La vacunació preexposició es recomana a viatgers a zones endèmiques que tinguin previst fer activitats de risc (caçadors, antropòlegs, zoòlegs, muntanyencs, etc.) o a les persones que vagin sovint o s'estiguin un temps llarg a 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 PAPPARRES



L'encefalitis transmesa per paparres és una malaltia produïda per un virus que afecta el sistema nerviós central. Es transmet per certes espècies de paparres del gènere *Ixodes*. A diferents regions es coneix amb diferents noms com ara encefalitis centreeuropea, vernoestival, eurasiàtica, difàsica.

Abans del viatge

Succeeix 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 paparres o pel consum de llet d'animals infectats.

Es recomana la vacunació als viatgers, especialment als caçadors i excursionistes que caminin o acampin en zones rurals o forestals d'aquests països, entre primavera i principis de 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 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 camps d'arròs.



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

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

S'aconsella la vacunació als viatgers de majors de 2 mesos, que vagin a zones endèmiques, en estades prolongades, amb gran exposició a l'aire lliure en zones rurals i agrícoles. També es recomana als professionals que per motius professionals hagin de freqüentar zones infectades (veterinaris, biòlegs, agricultors, etc.). Com a norma general, no cal vacunar-se per a estades curtes (tret durant la temporada de transmissió) ni si es viatja a zones urbanes. La indicació personalitzada s'ha de fer en un Centre de Vacunació Internacional.

Abans del viatge



Prevenió del PALUDISME o MALÀRIA

El **Paludisme** o **malària** és una malaltia parasitària potencialment greu, molt estesa a pràcticament tots els països tropicals i que es transmet per la picada de mosquits (femella) infectats.



- Països o àrees amb transmissió de la malària.
 - Països o àrees amb risc de transmissió de la malària.
- Font OMS.

El responsable de contagiar la malària és el mosquit *Anopheles*, que es cria en aigua dolça i poc profunda com ara bassals, camps de cultiu inundats o petits forats a terra. Les larves ja són portadores del paràsit (*Plasmodium*) que només es pot transmetre als humans 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 elles, *P. falciparum* i *P. vivax* són els més freqüents i, d'aquestes, la primera és la més perillosa

Abans del viatge

ja que té les taxes de complicacions i mortalitat més elevades. Aquesta forma mortal del paludisme constitueix un greu problema de salut pública a bona part dels països de l'Àfrica subsahariana.

L'*Anopheles* sol picar a trenc d'alba, al capvespre i de nit. El risc de contreure la malària disminueix a partir dels 1.500-2.000 metres d'altitud ja que a aquestes altures el mosquit no sobreviu.

Cada any, són molts els viatgers que contreuen el paludisme en els viatges on aquesta malaltia és endèmica.

Com que en l'actualitat no es disposa d'una vacuna eficaç, els viatgers han de seguir quatre normes fonamentals de protecció contra aquesta malaltia que són les següents:



**Ser
conscientes
del riesgo**

**Evitar las
picaduras de
mosquitos**

**Tomar la
quimioprofilaxis
recomendada**

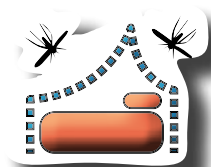
**Conocer la
importancia
del diagnóstico
y tratamiento
precoz**

Donat que el tipus de profilaxi varia en funció de la zona de viatge i dels antecedents personals del viatger, l'ha de prescriure de **forma individualitzada** un professional sanitari mèdic.

Abans del viatge

És important respectar el règim quimioprolàctic prescrit. En general s'ha de començar a prendre la medicació recomanada **abans de l'entrada a la zona palúdica, durant l'estada i després d'haver-ne marxat**, segons la indicació del fàrmac emprat.

Malgrat la presa de medicació preventiva, la possibilitat de contreure paludisme no desapareix del tot.

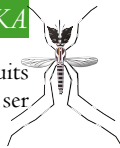


Si durant o després del viatge apareixen símptomes de paludisme, com ara febre, suors i calfreds, tot i haver pres la quimioprofilaxi, s'ha de consultar ràpidament el metge.

Prevenió del DENGUE, CHIKUNGUNYA i VIRUS DEL ZIKA

Aquestes tres malalties són transmises pels mateixos mosquits del gènere *Aedes*, comparteixen alguns signes clínics i poden no ser diagnosticades en els llocs on són 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 existeixen quatre serotips diferents. S'han registrat casos infreqüents de transmissió a través de productes sanguinis, donació d'òrgans,

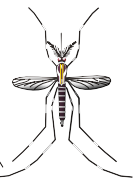


Abans del viatge

transfusions, d'una dona embarassada al seu nadó i per relacions sexuals. El dengue es presenta en climes tropicals i subtropicals arreu del món, sobretot en les zones urbanes i semiurbanes. El risc és inferior per sobre dels 1.000 metres d'altitud. Ocasionalment es produeixen casos locals esporàdics a Europa després de la introducció del virus per viatgers a zones amb mosquits *Aedes albopictus* durant la temporada. El 2023 es van registrar casos de dengue adquirits localment a França, Itàlia i Espanya.

Generalment presenta un quadre asimptomàtic i, en altres ocasions, provoca símptomes similars als de la grip. De forma infreqüent, algunes persones evolucionen cap a un dengue greu, amb complicacions vinculades a hemorràgies greus i insuficiència orgànica.

Existeix un risc significatiu per als viatgers en àrees on és endèmic i en àrees afectades per epidèmies de dengue. Existeix 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 mosquit, tant de dia com al capvespre**, en les zones on hi ha dengue.



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

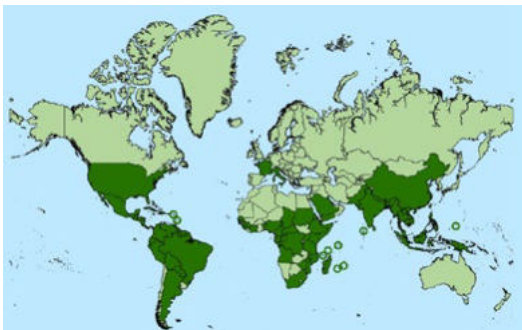
Abans del viatge

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

A Espanya es produeixen casos importats en viatgers internacionals procedents de zones endèmiques. També està present a Espanya el mosquit *Aedes albopictus*, el que possibilitaria una transmissió autòctona.

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

Els viatgers han d'adoptar mesures per evitar les picades de mosquit, tant de dia com al capvespre, en les zones on hi ha chikungunya.



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

Font adaptada del CDC.

Abans del viatge

Existeix una **vacuna recentment aprovada**, la indicació de la qual ha de ser avaluada en un CVI, i que s'espera que estigui disponible properament.

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 ara el dengue i el chikungunya.

Tot i que són molt menys importants, també hi ha proves d'altres possibles formes de transmissió: per **via sexual, per transfusions sanguínies i, durant l'embaràs, de mare a fetus**. En general, la malaltia produeix una simptomatologia lleu que pot passar desapercebuda, principalment febrícula, erupció cutània, dolors articulars i musculars i mal de cap o cansament. Els símptomes solen durar entre 2 i 7 dies i, en general, es resolen sense seqüeles. No obstant això, durant els brots de malaltia per virus del Zika que es van produir a la Polinèsia francesa el 2013 i al Brasil el 2016, es va observar un increment en el nombre de casos de microcefàlia (perímetre cranial en néixer menor del normal) i trastorns neurològics que s'han relacionat amb la infecció prèvia per aquest virus.

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

No hi ha cap profilaxi. **Els viatgers han d'adoptar mesures per evitar les picades de mosquit, tant de dia com al capvespre**, en les zones on hi ha Zika.

En relació amb les recomanacions relatives a la possible **transmissió sexual** del virus del Zika, s'ha de tenir en compte el següent:

Abans del viatge

- Tant les **dones** com els **homes** i les seves parelles sexuals, especialment les **dones embarassades**, han de rebre informació sobre els riscos de la transmissió sexual del virus del Zika i els anticonceptius existents.
- Els **homes** que tornen d'àrees amb transmissió del virus i les seves parelles sexuals han d'utilitzar correctament preservatius o abstenir-se de tenir relacions sexuals com a mínim durant **3 mesos** després de la darrera exposició possible. Es considera com a “darrera exposició possible” l'últim dia d'estada en una àrea amb transmissió del virus del Zika o l'últim dia de contacte sexual amb una persona possiblement infectada.
- Les **dones** que tornen d'àrees amb transmissió del virus i les seves parelles sexuals han d'utilitzar correctament preservatius o abstenir-se de tenir relacions sexuals com a mínim durant **2 mesos** després de la darrera exposició possible.
- Les **dones embarassades** i les seves **parelles sexuals** han d'utilitzar preservatius o abstenir-se de tenir relacions sexuals **durant tot l'embaràs**, si la parella sexual ha tornat d'àrees amb transmissió del virus.
- Les **dones embarassades** han de considerar **retardar els viatges no essencials** a zones amb transmissió del virus del Zika.

Aquestes **recomanacions** es fan segons el principi de precaució i estan basades en les limitades evidències existents. Això fa que es podrien revisar quan se'n sàpiga més sobre aquesta malaltia.

Abans del viatge

Les **dones embarassades** que hagin viatjat a zones amb transmissió del virus del Zika han d'esmentar-ho durant les visites prenatales per tal de ser avaluades i monitorades adequadament.

Les dones embarassades que tinguin o hagin tingut símptomes de malaltia per virus del Zika haurien d'anar al **ginecòleg** perquè apliqui el *"Protocol d'actuació per a dones embarassades procedents de zones de transmissió autòctona de virus del Zika"*, elaborat pel Ministeri de Sanitat conjuntament amb la Societat Espanyola de Ginecologia i Obstetrícia.



Font: OMS

Abans del viatge



Virus respiratoris: Grip, COVID-19

L'emergència de la **COVID-19** a nivell mundial (inici al desembre de 2019), així com les conseqüències derivades de les mesures de salut pública requerides per al seu control, 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 certs casos, també hi pot haver disminució de l'olfacte i del gust, calfreds, mal de coll, dolors musculars, mal de cap, debilitat general, diarrea o vòmits. També hi ha casos que no presenten símptomes (asimptomàtics). En els casos més greus, la infecció pot causar pneumònia, dificultat important per respirar, fallida renal i fins i tot la mort.

Grip. N'hi pot haver transmissió durant tot l'any en zones tropicals. S'han produït brots en creuers. Els nous virus de la grip (p. ex. els virus de la grip aviària H5N1 i H7N9) es poden transmetre als viatgers que visiten zones on hi circulen aquests virus.







La **grip aviària** és una malaltia vírica d'ampla distribució mundial, mantinguda principalment entre les aus aquàtiques silvestres. La majoria dels subtipus del virus de la grip A causants de la grip aviària són relativament inofensius per a les aus i no sol infectar els éssers humans. Però també poden tornar-se altament patògens i causar brots a granges avícoles amb altes taxes de morbiditat i mortalitat en les aus afectades.

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

Abans del viatge

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

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

-  ■ Posar-se una mascareta sempre que no es pugui mantenir la distància mínima de seguretat de 1,5-2 metres.
-  ■ Fer una higiene de mans freqüent (rentat amb aigua i sabó o solucions alcohòliques).
-  ■ En tossir o esternudar, tapar-se la boca i el nas amb el colze flexionat.
-  ■ Fer servir mocadors d'un sol ús, llençar-los després de cada ús i rentar-se les mans de seguida.
-  ■ Evitar tocar-se els ulls, el nas i la boca ja que les mans en faciliten la transmissió.
-  ■ Evitar el contacte amb animals, especialment a granges i mercats.

 **Es recomana als viatgers que es vacunin contra el COVID i la grip**

MPOX (anteriorment verola del mico, Monkeypox)

L'mpox és una malaltia zoonòtica viral poc freqüent, endèmica en alguns països de l'Àfrica occidental i central. El principal mecanisme de transmissió descrit en humans és a través del 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 a països d'Europa i Amèrica on no era habitual que s'hi produïssin, amb transmissió de persona a persona.

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

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

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

No hi ha cap tractament específic per a aquesta malaltia. Existeix una vacuna de disponibilitat limitada recomanada per a la població de risc. Per a més informació, adreça't al teu centre sanitari.

Per protegir-te i protegir els altres:

- Renta't les mans regularment amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic.

Abans del viatge

- Fes servir mocadors d'un sol ús, llença'ls després de cada ús i renta't les mans de seguida.
- Si estàs en contacte amb algú que té símptomes, posa't una mascareta.
- Evita el contacte físic estret amb persones que estiguin diagnosticades o que siguin contacte estret de persones diagnosticades.
- Redueix el risc de contreure la malaltia reduint el nombre de parelles sexuals i fent servir preservatiu.
- Evita el contacte amb roba de vestir, roba de llit, tovalloles i coberts o plats, etc. de persones malaltes.
- Si tens símptomes, contacta amb un servei sanitari i aïlla't fins que caiguin les crostes de les lesions.
- Es recomana **NO VIATJAR** a les persones amb símptomes compatibles amb la verola del mico, a les persones diagnosticades o que siguin contacte estret de persones diagnosticades.
- Hi ha disponible una **vacuna per a profilaxi preexposició i postexposició**. Actualment no es recomana per a la població general.

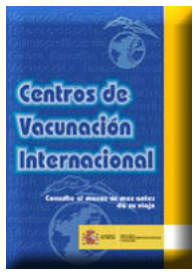


Font: OMS

Abans del viatge

No deixis per al final els aspectes sanitaris.

PREPARA el teu viatge, consulta amb un **Centre de Vacunació Internacional (CVI)** com a mínim un mes i mig abans de l'inici del viatge.



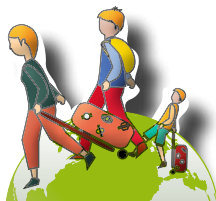
SE'T FACILITARÀ:

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



Per a més informació:

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



Durant el viatge

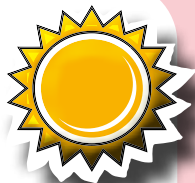
La Salut
Tambien
Viaja



Aliments



Begudes



Factors
climàtics



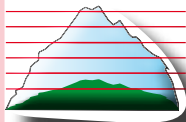
Insectes



Banyes



Accidents



Mal d'altura



Malalties
de transmissió
sexual



Jet Lag

Durant el viatge

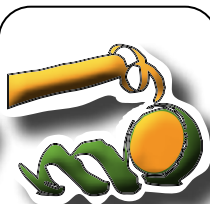
Un petit problema de salut pot complicar un viatge, de manera que és important adoptar mesures preventives bàsiques per tal d'evitar contraure malalties.



■ RISCOS relacionats amb aliments i begudes

Les begudes i els aliments contaminats són la causa més freqüent de malaltia en els viatgers. La millor forma de protegir-se consisteix a seleccionar amb atenció tot el que es menja i es beu.

Un bon aspecte no vol dir que un aliment és segur.



Els aliments:

CUINATS,

PELATS, o...

**NO
CONSUMITS**



Durant el viatge

Aliments i begudes. DECÀLEG

“Els aliments cuinats, pelats o no consumits”

1. Rentar-se les mans sovint, sobretot abans i després de menjar, de manipular aliments, d'anar al lavabo, etc.
2. Beure aigua embotellada o degudament tractada. Les begudes calentes i els refrescos embotellats són més segurs.
3. No prendre gel que no hagi estat preparat amb aigua segura.
4. Consumir només llet envasada i derivats lactis degudament higienitzats.
5. Parar atenció als dolços i als gelats, ja que poden causar malalties.
6. Evitar consumir peix i marisc cru, hi ha països on algunes espècies poden ser perilloses encara que estiguin cuinades.
7. El menjar ha d'estar ben cuit i servir-se calent.
8. S'ha d'anar amb compte amb les salses i les preparacions que continguin ous crus.
9. La fruita ha de ser pelada per un mateix i les verdures no s'han de menjar crues. Les amanides poden ser perilloses.
10. S'ha d'evitar el menjar dels venedors de carrer.

Durant el viatge

■ TRACTAMENT de l'AIGUA potencialment perillosa

Ebullició Durant 1 minut. Airejar per millorar-ne el gust.

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



Aigua de beguda
Tabletes purificadoras

Afegir 1 tableta
en 1 litre d'aigua

Esperar 30 minuts
abans de fer-ne ús

L'aigua ja es
pot beure

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

■ DIARREA del viatger

La diarrea és la malaltia més freqüent en els viatgers.

Per reduir-ne el risc, s'han de respectar les mesures preventives bàsiques amb l'aigua i els aliments.

Les causes que poden ocasionar la diarrea són múltiples, no existeix una 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 infants i persones grans. És molt important hidratar-se bé, beure líquids en abundància, preferiblement líquids rics en sals minerals i glucosa.

Si tens previst dur a l'equipatge de mà productes d'origen animal (aliments) d'algun país **fora de la Unió Europea**, informa't abans dels possibles requisits que es puguin exigir a l'entrada.

■ RISCOS relacionats amb l'entorn

■ Factors climàtics

Exposició al sol

En alguns països tropicals, l'exposició al sol pot provocar greus insolacions. Es recomana l'ús de barret i d'ulleres de sol. És convenient utilitzar cremes de protecció amb filtre solar (factor ≥ 30 , infants: factor 50) i renovar-la cada 2 hores, sobretot si no ens banyem. En cas d'aplicar repel·lent d'insectes, primer s'ha de posar el protector i, al cap d'uns minuts, el repel·lent.



Calor i humitat

La calor excessiva i la humitat poden provocar esgotament, deshidratació o un cop de calor. S'aconsella beure molts líquids.

Cop de calor



Durant el viatge

Els infants i les persones obeses han de cuidar especialment les irritacions cutànies.

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

Al·lèrgies

Si pateixes algun tipus d'al·lèrgia ambiental has de prevenir la possibilitat de patir una agudització de la malaltia deguda als canvis d'estació i al contacte amb al·lèrgens.

■ Insectes

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



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

- ▶ A l'exterior, a trenc d'alba i al capvespre, es recomana dur roba de màniga llarga i pantalons llargs així com evitar els colors foscos i els perfums intensos ja que poden atreure els mosquits.





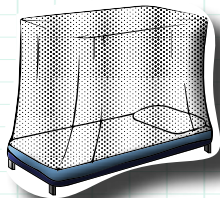
Durant el viatge



- ▶ A les parts del cos que no estiguin protegides per la roba i a les peces de vestir s'hi ha d'aplicar repel·lents 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-hidroxiètil)-, 1-metilpropilester), o **Citriodiol**, amb una concentració mínima d'entre el 20-30 %. Pel que fa als infants, segueix les indicacions de l'etiqueta del producte.

- ▶ En estades a l'interior, és recomanable fer servir esprais, serpentines antimosquits o vaporitzadors que continguin piretrines.

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



- ▶ És recomanable l'ús de mosquiteres al voltant del llit fixades sota el matalàs i assegurant-se que no estan trencades. Fer servir mosquiteres impregnades amb insecticides.

■ Altres animals

És convenient evitar el contacte amb qualsevol tipus d'animals, fins i tot animals domèstics, ja que poden no estar controlats sanitàriament. Per protegir-se de les mossegades de serps i d'altres animals, s'ha de dur calçat tancat i no s'ha de caminar per zones fosques on no es pot veure què es trepitja. **No s'ha d'anar descalç.**



Durant el viatge

S'aconsella sacsejar els llençols i les mantes abans de ficar-se al llit, així com la roba i el calçat abans de vestir-se, per si algun animal s'hi hagués amagat.

■ Accidents

Els accidents de trànsit són la causa principal de mort en els viatgers. S'han d'extremar les mesures de precaució i respectar estrictament les normes de circulació vigents a cada país.



■ Els banys

En aigua dolça

Els banys en rius i llacs d'aigua dolça poden provocar malalties, en particular parasitàries (p. ex. Esquistosomosi). Cal evitar rentar-se i banyar-se en aigües infestades. Si es travessen rius, no s'ha de caminar mai descalç i s'ha d'anar calçat amb botes impermeables.

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

En aigua de mar

En principi, banyar-se al mar no implica cap risc de malaltia transmissible. En algunes regions, s'ha de dur algun tipus de calçat que protegeixi de picades de peixos, dermatitis dels corals, toxines de les anemones, meduses, etc.





Durant el viatge

■ Altitud

Les estades en zones de gran altitud poden ser perilloses per a persones amb afeccions cardíaques i pulmonar, en ocasions poden provocar ansietat, cefalea, etc. Una ascensió ben programada pot ajudar a evitar aquestes alteracions.

A partir dels 2.400 metres, per tal de minimitzar el risc de partir mal d'altura, es recomana:

- ▶ Beure molts líquids (no alcohòlics): entre 2 i 3 litres al dia.
- ▶ Seguir les recomanacions dels habitants i/o guies de les zones que es visiten: mate de coca, etc.
- ▶ Menjar lleuger, pobre en 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'ascensió).
- ▶ Caminar a poc a poc, no fer exercicis intensos.

■ Jet Lag

El "Jet Lag" consisteix en una sèrie de símptomes físics i psicològics associats amb el fet de travessar ràpidament diverses zones horàries (meridians), entre els quals hi pot haver: insomni, irritabilitat, astènia, etc. Això s'ha de tenir en compte en arribar al país de destinació per tal d'adoptar mesures per minimitzar aquests símptomes.



Durant el viatge

■ HIGIENE personal

Degut a la sudoració, és important extremar les mesures d'higiene personal. Es recomana **dutxar-se sovint** i procurar assecar-se bé totes les parts del cos.

En cas d'**assecar la roba a l'aire, és convenient planxar-la** a temperatura molt alta per matar qualsevol larva o ou que hi hagi pogut deixar alguna mosca o aranya mentre estava estesa.

■ Infeccions de TRANSMISSIÓ SEXUAL



Les malalties de transmissió sexual, com ara la infecció gonocòccica, la clamídia, la sífilis, el VIH i l'hepatitis B, han augmentat en els darrers anys i són freqüents a molts països. Un cert nombre de viatgers contreu aquestes malalties durant els seus viatges degut a comportaments de risc.

La transmissió d'aquestes malalties no només es produeix per contacte sexual, sinó també per sang o hemoderivats infectats i per l'ús de material que pugui estar contaminat (fulles d'afaitar, raspall de dents, estris per a tatuatges o acupuntura, etc.). **En les relacions sexuals, el mitjà més eficaç d'evitar la transmissió és l'ús del preservatiu.**

Per prevenir el contagi a través de la sang no s'ha de compartir mai agulles, xeringues, etc. En cas que un viatger necessiti rebre una **transfusió sanguínia o hemoderivats** (plasma, hematies, plaquetes, etc.), s'hauria d'assegurar que els productes en qüestió han estat

Durant el viatge

prèviament testats per a malalties que es poden transmetre per aquest mecanisme (hepatitis B, hepatitis C, VIH, sífilis, etc.) ja que en alguns països aquestes proves de detecció no es fan de forma sistemàtica.

Pots consultar més informació en el següent enllaç: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/home.htm>



■ DROGUES i viatges

No compris, ni consumeixis, ni trafiquis amb drogues a l'estranger. Evita qualsevol contacte amb les drogues, pot ser l'inici d'un viatge sense data de retorn.

No facis cas d'informacions falses segons les quals altres països són més permissius que Espanya en el consum o tràfic de drogues. **No acceptis fer-te càrrec d'equipatges o objectes sense conèixer-ne el contingut.**

■ EQUIPATGE PERSONAL



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

Durant i després del viatge

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

Per a **altres productes (aliments, medicaments o cosmètics)** existeixen uns **límits de quantitat establerts** i és obligatori declarar-los als serveis d'inspecció sanitària a la frontera i/o als serveis duaners. Si a l'arribada no declares els productes que portes a sobre o a l'equipatge (aliments, medicaments, material genètic o biològic, plantes, llavors, etc.) **podràs ser sancionat**.

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

Seguint aquests consells, és més probable que facis i acabis feliçment el viatge

Després del viatge

Informa el teu metge del viatge en els 3 mesos posteriors



Algunes malalties no es manifesten immediatament, de manera que pot passar que es presentin força temps després del viatge. En cas que hagi d'anar al metge, **has d'informar-lo que has fet un viatge en els darrers 3 mesos** a una zona tropical o a un país en desenvolupament.

Centres de vacunació internacional

Recorda demanar cita en el
Centre de Vacunació Internacional (CVI)
més proper
4-8 setmanes abans de viatjar

La llista de Centres de Vacunació Internacional (CVI)
està disponible i actualitzada permanentment
en el següent enllaç:

[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

