

# Osasun aholku eta gomendioen gida



Gure osasunak ere bidaiatu egiten du



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



# Osasun aholku eta gomendioen gida



Gure osasunak ere bidaiatu egiten du



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



**OSASUNAK ERE  
BIDAIA TU EGITEN DU**



Edita y distribuye:

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

NIPO en línea: 133-24-171-X

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

# *Aurkibidea*

*Sarrera* 4

*Bidaia egin baino lehen* 6

Bidaia prestatzen 6

Derrigorrezko txertoak 8

Gomendatutako txertoak 10

Paludismoaren prebentzioa 20

Denge, chikungunya eta Zika birusaren prebentzioa 22

Arnasketako birusak: gripea, COVID-19 28

MPOX (lehen tximino-baztanga) 29

*Bidaian zehar* 33

Janari eta edariei lotutako arriskuak 34

Inguruari lotutako arriskuak 37

Higiene pertsonala 42

Sexu-transmisioko infekzioak 42

Drogak eta bidaiak 43

*Bidaia amaitu ondoren* 44

*Nazioarteko txertaketa zentroak* 45

# Sarrera

Azken urteotan asko hazi da herrialde exotiko edo tropikaletara bidaiatzen duten pertsonen kopurua. Joan-etorri horiek egiteko azkartasuna ere handitu da.

Nazioarteko bidaiarien etengabeko gorakadaren ondorioz, pertsona askok ohiko inguruneak ez diren gaixotasun infekziosoekin kontaktua dute. Sortzen ari diren eta birsortzen ari diren gaixotasunak osasunerako arriskutsuak izan daitezke. Hori dela eta, oso garrantzitsua da bidaiariak jakitea zer arriskuri egin behar dien aurre, prebentziozko neurri egokiak hartzeko.

**Osasunaren Mundu Erakundeak (OME)**, Nazioarteko Osasuneko Erregelamenduaren bidez, gaixotasunen nazioarteko hedapena saihestea du helburu eta, nazioarteko bidaiari dagokienez, bidaiariari ahalik eta eragozpen gutxien sortuz lortu nahi du hori. Horretarako, herrialde jakin batzuetan derrigorrez bete behar diren arau batzuk eta izaera orokorreko beste arau batzuk gomendatzen ditu.

**Osasun Ministerioak**, poltsikoko gida honen bidez, gomendio horiek zabaldu nahi ditu, bidaiarekin zerikusia duten gaixotasunak prebenitzen laguntzeko. Izan ere, horietako gehienak erraz ekidin daitezke oinarritzko aholku batzuk jarraituz gero.



Osasuneko gomendioak **banan-banan** egin behar dira, gaixotasunak harrapatzeko arriskua aldatu egiten baita, besteak beste, herrialde batetik bestera, bisitatzen den lekuaren arabera, urte-sasoia arabera eta





bidaiaren iraupenaren eta motaren arabera, baita bidaiari bakoitzaren ezaugarrien arabera ere.

Bidaiariak hartu behar dituen prebentziozko neurriak eta helmugako herrialdeko osasun-egoera ezagutzeko, bidaia hasi aurretik estatuan dauden **nazioarteko txertaketa zentroetako** batean informazioa eskatu behar du.

Nazioarteko txertaketa zentroen eginkizuna nazioarteko bidaiariari informazioa eta arreta integrala ematea da, osasuneko aholkuen, txertoak jartzearen, paludismo edo malariaren kimioprofilaxiaren eta beharrezko gainerako prebentziozko neurrien bitartez.

Gida honek bidaiariari nazioarteko bidaia batean hartu beharreko neurriei buruzko orientabidea emango dio.



bidaiak egin baino  
lehen,  
bidaiaren zehar eta  
bidaiak  
amaitu ondoren.



# Bidaia egin baino lehen .....

**Ez utzi zure bidaiaren osasuneko kontuak amaierarako.** Antolatu garaiz, joan lehenbailehen **Nazioarteko txertaketa zentro batera.** Zentro horietan bidaietarako beharrezkoak diren txertoak jartzen edo gomendatzen dira, helmugako herrialdeko osasun-egoeraren berri ematen da eta hartu beharreko beste prebentziozko neurri batzuk jakinarazten dira, hala nola uxatzeko erabilera, paludismoaren kimioprofilaxia, etab.

Osasuneko aholku pertsonalizatuak lor ditzakezu, orientagarriak, Osasun Ministerioaren webgunearen bidez ([www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es))

## Bidaia prestatzen

Gaixotasunen bat izanez gero, komeni da medikuarengana joatea txosten eguneratu bat eman diezazun. Tratamendu medikoa duten pertsonak nahiko botikak eraman behar dituzte atzerriko egonaldiak irauten duen

denbora betetzeko, edo ziurtatu behar dute helmugako herrialdean eskuratu ahal izango dituztela.

- Herrialde tropikaletan, intsolazioen eta deshidratazioen arriskuagatik, **adineko bidaiariak eta hurrek** arreta berezia behar dute eta eguzkiaren eta beroaren aurka babestu behar dira.





# Bidaia egin baino lehen

Kontuz ibili behar da eguzkitako krema eta intsektuak uxatzeko produktuak aldi berean erabiltzen direnean. Azken horiek eguzki-babesen gainean erabili behar dira beti azalean.

- Komenigarria da bidaiariek **osasun-laguntzako tokiko sistemari** buruzko informazioa jasotzea eta **aseguruaren estalduraren hedadura ezagutzea**. Horri buruzko informaziorako, **Gizarte Segurantzako Institutu Nazionalaren probintzia-zuzendaritzetara** jo behar duzu, eta bertan Espainiak beste herrialde batzuekin dituen osasun-laguntzako prestazioetako adostasunei buruzko informazioa emango dizute.

- Garrantzitsua da **arropa eta oinetako egokiak eramatea**. Tropikoan, jantziek zuntz naturalekoak izan behar dute (kotoia, lihoa...), arinak, ez estuak eta kolore argikoak, eta komeni da sarritan aldatzea, batez ere barruko arropa. Oinetakoak itxiak, erosoak eta transpiragarriak izango dira, infekzioak eta istripuak saihesteko.



- Erabilgarria izan daiteke sendatzeko materiala aneta sintoma arinetarako sendagai batzuk, hala nola analgesikoak, antihistaminikoak eta abar, dituen **botika-kutxa** txiki bat edukitzea. Beharrezkoa bada, paludismoaren kimioprofilaxirako gomendatutako botikak eraman beharko dituzu.



# Bidaia egin baino lehen .....

## Derrigorrezko txertoak

OSASUNAK ERE BIDAIA/TU EGITEN DU

**Sukar horia** gaixotasun biriko infekzioso akutua da, *Aedes* generoko eltxoen zitzadaren bidez gizakiari kutsatzen zaiona. Kasu asko sintomarik gabekoak dira; sintomak daudenean, ohikoenak sukarra, giharretako mina, zefaleak, jateko gogo galtzea eta goragalea edo gorakoak dira, 1-3 egunetan zehar. Pazienteen % 15ak eboluzio larriagoa du. Hilgarria izan daiteke eta zenbait organo erasan ditzake (gibela eta giltzurrunak, normalean). Ahotik, sudurretik, begietatik edo urdailetik odoljarioak izan daitezke.

### ■ SUKAR HORIAREN aurkako txertaketa

Osasunaren Mundu Erakundeak ezarri dituen derrigorrez bete beharreko arauen artean sukarroriaren aurkako txertaketa dago. Txertoak berekin dakar dagokion **nazioarteko txertaketako edo profilaxiko ziurtagiria** egitea, herrialde batzuetako osasun-gintarietarako sartzeko baldintza eskatzen dutena.



OMEren arabera sukarroriaren aurkako txertoa jartzea gomendatzen den Amerikako eta Afrikako herrialdeetako mapak.

# Bidaia egin baino lehen

Nazioarteko Osasuneko Erregelamenduan aurreikusitako eredura moldatzen bada eta txertoa Osasunaren Mundu Erakundeak onartu eta sukar horiaren aurkako txertaketa zentro baimendu batean eman bada bakarrik balio du. Ziurtagiriak lehen txertoaren datatik 10 egunetik aurrera balio du.



2016ko uztailaren 10era arte, txertoaren legezko baliozkotasuna 10 urtekoa zen. **2016ko uztailaren 11tik aurrera**, Nazioarteko Osasuneko Erregelamendua (2005) aldatzen duen Osasunaren Mundu Batzarraren WHA67.13 ebazpenaren arabera, bidaiariak aurkeztutako baliozko ziurtagiriak ezin izango dira atzera bota txertoa jarri eta ziurtagirian adierazten den datatik 10 urte baino gehiago igaro direlako; ez da gomendatzen txertoa berriro jartzea eta ez da beharrezkoa.



Eskatzeko aukera alde batera utzita, gomendatzen da Afrikan, Hego Amerikan eta Erdialdeko Amerikan gaixotasuna kutsatzeko arriskua dagoen lekuetara joaten diren bidaiari guztiak jartzea.

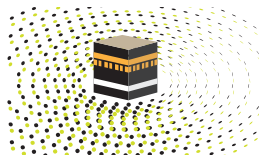
Sukar horiaren aurkako txertoaren dosi bakarrak ematen duen babesa bizitza osorako da, baita dosi bakarerrako nazioarteko txertaketako edo profilaxiko ziurtagiriaren baliozkotasuna ere.

# Bidaia egin baino lehen

## Beste derrigorrezko txerto batzuk

Herrialde batzuetan, hala nola Saudi Arabian, *UMRAH* eta *HAJJ* garaian Mekara doazen erromesei **meningokokoaren aurkako txerto tetrabalentea (A,C,W,Y)** jarri dutela erakusten duen txertaketako ziurtagiria eskatzen zaie. **Poliomielitistik** ez dagoen herrialde batzuetan ere eska daiteke herrialde endemikoetatik datozen bidaiariak gaixotasun horren aurkako txertoa jartzea sartzeko bisa bat lortu ahal izateko. Zenbait herrialdek hala eskatzen dute, OMEren aldi baterako gomendioak betez.

Saudi Arabiak polioaren aurkako nazioarteko txertaketako ziurtagiria eskatzen die *umrah* eta *hajj* erromesaldian bertara doazen eta herrialde endemikoetatik datozen bidaiari eta erromesei.



## Gomendatutako txertoa

Gomendagarria da ohiko txertaketa-egutegia eguneratuta izatea. Hala ere, bidaia baten aurrean beste txerto batzuk jartzea gomendatzeko modukoa izan daiteke:

### ■ ELGORRIAREN aurkako txertaketa (txerto hirukoitz birikoa)

Bidaiari guztiek elgorriaren aurka babestuta daudela ziurtatu behar dute nazioarteko bidaia bat egin aurretik. Izan ere, bidaiek eragile garrantzitsua izaten jarraitzen dute elgorriaren nazioarteko hedapenean.

## Bidaia egin baino lehen

Elgorria birus batek eragindako gaixotasuna da, eta sukarra eta oso kutsakorra den erupzio exantematikoa (legena) agertzen dira horretan. Pertsona kutsatuen sudurreko edo eztarriko jariakinekin kontaktu zuzena izanez jasotzen da (eztula, doministikuak, kontaktua arnasketako jariakinak dituzten azalekin) edo, gutxiagotan, aireko kutsapenaren bidez. Pertsona kutsatuek elgorriaren birusa kutsa dezakete exantema garatu baino 4 egun lehenagotik; beraz, gaixotasuna dutela ohartu aurretik kutsakorrak izan daitezke, exantema agertu eta 4 egun geroagora arte.

Gaixotasun hau munduko ia edozein tokitan har daiteke. Asia, Afrika eta Indiako azpikontinentearen zati handi batean ohikoa da oraindik.

Kutsatzeko arriskua handiagoa da bidaiatzen den herrialdeko jendearekin bizi edo lan egiten denean edo ekitaldi jendetsuetara bidaiatzen denean, adibidez, kirolekako eta musikako ekitaldietara.

Prebentziozko neurririk eraginkorrena txertaketa da. Txerto hirukoitz birikoa (elgorria/errubeola/parotiditisa) **ohiko txertaketa-egutegian dago bizitza osoan zehar**. Txertaketako historia dokumentaturik ez duten pertsonen kasuan, 2 dosi jartzea gomendatzen da, dosien artean gutxienez 4 asteko tartea utzita. Aurretik dosi bat jaso izanez gero, txerto hirukoitz birikoaren dosi bakarra jarriko da.

# Bidaia egin baino lehen .....

## ■ TETANOSAREN eta DIFTERIAREN aurkako txertaketa

**Tetanosa** unibertsean zabalduta dagoen gaixotasuna da, baina kutsatzeko arriskua handitu egin daiteke zenbait jarduerarekin. Zauriak tetanosaren esporekin infektatzen direnean harrapatzen da. Oso arriskutsuak dira ziztadaz edo urraduraz egindako zauriak eta erreduak.

**Difteria** herrialde batzuetan berragertzen ari den gaixotasuna da, eta batez ere helduei eragiten die. Goiko arnasbideetako gaixotasun akutua eta kutsakorra da, normalean infektatutako pertsonekin kontaktuan egoteagatik harrapatu egiten dena. Pertsona jakin batzuk eramaile kroniko bihurtu daitezke eta mikroorganismoak kanpora ditzakete 6 hilabetez edo gehiagoz. Herrialde tropikaletan ohikoa da difteriaren azaleko aldaera bat.

Pertsona guztiak txertatuta egon beharko lukete, bidaiariak bereziki. Gaur egun, bi gaixotasun hauen aurkako txerto konbinatu bat erabiltzen da. Ohiko txertaketa-egutegian sartutako txertoa da. Haurtzaroan behar bezala immunizatuta izanez gero, nahikoa da oroitzeke dosi bakarra jartzea 65 urte inguruan. Haurtzaroan txertoa behar bezala jarri ez zaien bidaiariak beharrezkoak diren oroitzeke dosiak jarriko zaizkie, 5 dosira iritsi arte (hiru dosiko lehenengo txertoa barne).

# Bidaia egin baino lehen

## ■ A HEPATTISAREN aurkako txertaketa

A hepatitis mundu osoan zabalduta dago, eta gaixotasun endemikoa da garatzeko bidean dauden herrialdeetan. Batez ere kutsatuta dauden ura eta elikagaiak jenez, infektatutako pertsonekin kontaktu zuzena izanez eta babesik gabeko sexu-harremanen bidez (ahozkoa eta uzkieoa) hedatzen da. Txertoa duten gaixotasunen artean, A hepatitis da nazioarteko bidaiariek duten infekziorik ohikoena. Eremu endemikoetara doazen bidaiariei gomendatzen zaie txertoa jartzea, batez ere 1966tik aurrera jaio badira.



■ A hepatitisaren arrisku neurritsua-handia duten herrialdeak. Iturria: OME.

## ■ SUKAR TIFOIDEAREN aurkako txertaketa

Sukar tifoidea mundu osoan zabalduta dagoen gaixotasuna da, eta kutsatutako uraren eta elikagaien bidez zabaltzen da.

Garatzeko bidean dauden herrialdeetan ohikoagoa da; batez ere landa-eremuetara doazen bidaiariei gomendatzen zaie txertoa jartzea.



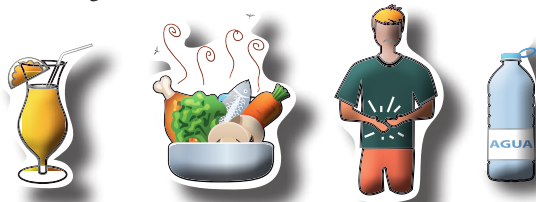
# Bidaia egin baino lehen .....

Txertoaren eraginkortasuna mugatua denez, ez da ahaztu behar prebentziorik onena urarekin eta elikagaiekin higiene-neurriak hartzea dela.

## ■ KOLERAREN aurkako txertaketa

**Kolera** hesteetako gaixotasun akutua da, ohikoa garatzeko bidean dauden herrialdeetan, eta noizbehinkako agerraldi epidemikoetan garatzen da. Kutsatutako ura edo elikagaiak janez harrapatzen da.

Prebentzioaren oinarria edari eta elikagaiekin higiene-neurriak hartzea da. **Bidaia batek kolera harrapatzeko arriskua oso txikia da.** Egoera berezietan ahoz hartzeko txertoak aholkatu ahal izango dira.



## ■ MENINGOKOKO GAIXOTASUNAREN aurkako txertaketa

**Meningokoko gaixotasuna** epidemiako itxuran eta urtaroaren arabera agertzen da mundu osoan, bereziki “Saharaz hegoaldeko gerriko” delakoan, sasoi lehorren hilabeteetan, hau da, urria eta maiatza bitartean.



# Bidaia egin baino lehen



■ Meningokoko gaixotasunaren arrisku handia duten eremuak. Iturria: OME.

Meningitisa eta septizemia eragin ditzakeen gaixotasun larria da. Pertsonatik pertsonarako zuzeneko kontaktuaren bidez kutsatzen da, aerosol bidezko eta infektatutako pertsonen (sintomarik gabekoak ere bai) sudurreko eta faringeko arnasketako tantatxoaren bidezko kutsapena barne.

Txertaketa arrisku handiko eremuetako biztanleekin batez ere neguko eta udaberriko hilabeteetan kontaktuan egongo diren bidaiarientzat da egokia.

## ■ B HEPATITISAREN aurkako txertaketa

B hepatitis mundu osoan zabaldua dagoen gaixotasuna da, eta sexu-harremanen bidez eta odolarekin kontaktua izanez kutsatzen da. Txertoa ohiko txertaketa-egutegian sartuta dago.



## Bidaia egin baino lehen .....

Sarritan eremu endemikoetara doazen bidaiariei, eremu horietan 6 hilabete baino gehiagoz bizi direnei eta orratzak parteka ditzaketenei, arriskuzko sexu-harremanak izan ditzaketenei edo medikuaren edo hortzetako arreta behar izan dezaketenei gomendatzen zaie.

Osasunaren arloko erakunde batean lagundu edo lan egingo dutenei ere bai.

### ■ POLIOMIELITISAREN aurkako txertaketa **POLI**



**Poliomielitisa** nerbio-sistema zentralari eragin diezaiokkeen infekzio biriko akutua da. Herrialde askotan desagerrarazten ari dira. Kutsapena pertsonatik pertsonara da, gorozki eta aho bidez, eta kutsatutako uraren edo elikagaien bidez.

Txertoa ohiko txertaketa-egutegian sartuta dago. Immunizazioa oraindik gaixotasuna dagoen herrialdeetara bidaiatzen duten pertsoneri, herritarrekin harreman estuan egongo direnei eta aldez aurretik immunizatuta ez daudenei gomendatzen zaie.

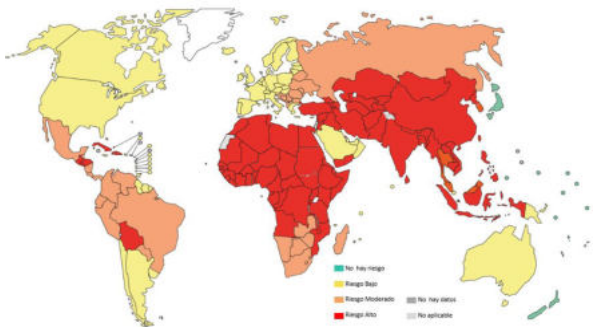
### ■ AMORRUAREN aurkako txertaketa



**Amorrua** nerbio-sistema zentralari eragiten dion gaixotasun biriko akutua da. Animaliei eragiten die batez ere; giza amorruren arriskua animalia amorratuek (txakurrek, katuek, tximinoek, saguzarrek, azeriek eta abarrek) eragindako hozkada edo harramazkadetara mugatzen da. Bidaiarientzako kutsapeneko arriskua oso aldarra da, bisitatzen dituzten herrialdeen eta egiten dituzten jardueren arabera.

# Bidaia egin baino lehen

Esposizio aurreko txertoa gomendatzen zaie jarduera arriskutsuak egingo dituzten eremu endemikoetara bidaiatzen dutenei (ehiztariak, antropologoak, zoologoak, mendizaleak, etab.) edo herrialde endemikoetan luzaroan edo sarritan egongo direnei.



Gizakiek amorruren birusarekin kontakua izateko arrisku-mailen banaketa. Iturria: OME.

## AKAINEK KUTSATUTAKO ENTZEFALITISAREN aurkako txertaketa

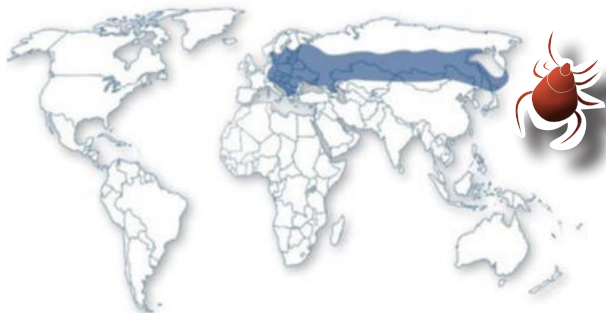


**Akainek kutsatutako entzefalitisa** nerbio-sistema zentralari eragiten dion birus batek sortutako gaixotasuna da. *Ixodes* generoko zenbait akain-espeziek kutsatzen dute. Hainbat eskualdetan hainbat izenekin ezagutzen da, besteak beste, Europaren erdialdeko entzefalitisa, udaberri-udako entzefalitisa, entzefalitisa eurasiarra edo entzefalitisa difasikoa.

## Bidaia egin baino lehen .....

Europa eta Asiako eskualde epeletan nagusitzen da, hau da, Frantziako ekialdetik Japoniaren iparralderaino hedatzen da. Akainen ziztadaren bidez edo kutsatutako animalien esnea kontsumitzean harrapatzen da.

Bidaiariei txertoa jartzea gomendatzen zaie, batez ere udaberri eta udazkenaren hasiera bitartean herrialde horietako landa- edo baso-eremuetan ibiltzen diren edo kanpatzen duten ehiztariei eta txangozaleei.



■ Europaren erdialdeko entzefalitisaren arriskua duten herrialdeak. Iturriak: ECDC, OME.

### ■ ENTZEFALITIS JAPONIARRAREN aurkako txertaketa

**Entzefalitis japoniarra** gaixotasun biriko bat da, endemikoa Asiako ipar-ekialdeko eta hego-ekialdeko zenbait landa-eremutan eta Indiako azpikontinentean. Kutsatutako eltxoen ziztaden bidez harrapatzen da, eta lotura estua du landa-eremuarekin, batez ere txerri-haztegiekin eta arrozeko soroekin.

# Bidaia egin baino lehen



■ Entzefalitis japoniarraren arriskua duten herrialdeak. Iturria: OME.

Kutsapena urte osoan zehar gerta daiteke, baina euriaren sasoian eta, arrozeko soroetan, uzta bildu aurreko garaian areagotu egiten da.

Txertoa eremu endemikoetara joango diren, luzaroan egongo diren eta landa- eta nekazaritza eremuetan aire zabalean asko egongo diren 2 hilabetetik gorako bidaiariei jartzea gomendatzen da. Lanagatik kutsatutako lekuetara joan behar duten profesionaleri jartzea ere gomendatzen da (albaitariak, biologoak, nekazariak, etab.). Oro har, ez da beharrezkoa txertoa jartzea egonaldi laburretarako (kutsatzeko denboraldian izan ezik), ezta bidaia-ibilbidearen hiri-eremuetan. Jarraibide pertsonalizatua nazioarteko txertaketa zentro batean eman behar da.

# Bidaia egin baino lehen .....



## PALUDISMO edo MALARIAREN prebentzioa

**Paludismoa edo malaria** larria izan daitekeen bizkarroi-gaixotasuna da, ia herrialde tropikal guztietan oso hedatuta dagoena eta kutsatutako eltxoen (emeen) ziztadaren bidez transmititzen dena.



- Malariaren kutsapena duten herrialdeak edo eremuak.
  - Malariaren kutsapenaren arriskua duten herrialdeak edo eremuak.
- Iturria: OME.

Malaria kutsatzeko erruduna *Anopheles* eltxoa da, ur gezatan eta sakonera gutxikoan hazten dena, hala nola putzuetan, urez betetako soroetan edo lurrian dauden zulo txikietan. Larbek bizkarroia (*Plasmodium*) daramate, baina eltxoa heldua denean bakarrik kutsa dakieke gizakiei.

Gizakiak infektatzen dituzten bost bizkarroi-espezie daude: *P. falciparum*, *P. vivax*, *P. ovale*, *P. malariae* eta *P. knowlesi*. Horien artean, *P. falciparum* eta *P. vivax* dira ohikoenak, eta horietako lehenengoa da arriskutsuena, arazo- eta heriotza-tasarik handienak baititu.

# Bidaia egin baino lehen

Paludismoaren forma hilgarri hori osasun publikoko arazo larria da Saharaz hegoaldeko Afrikako herrialde askotan.

*Anopheles* eltxoak egunsentian, iluntzean eta gauean ziztatu ohi du. Malaria harrapatzeko arriskua jaisten da 1.500-2.000 metrotik gora, eltxoak ez duelako bizirik irauten.

Urtero asko dira paludismoa endemikoa den lekuetan gaixotasuna harrapatzen duten bidaiariak.

Gaur egun txerto eraginkorrik ez dagoenez, bidaiariek gaixotasunaren aurka babesteko kontuan hartu behar dituzten oinarrizko arauak lau dira:



**Ser  
conscientes  
del riesgo**

**Evitar las  
picaduras de  
mosquitos**

**Tomar la  
quimioprofilaxis  
recomendada**

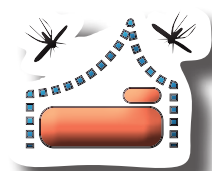
**Conocer la  
importancia  
del diagnóstico  
y tratamiento  
precoz**

Profilaxi-mota aldatu egiten denez bisitatzeko eremuaren eta bidaiariaren aurrekari pertsonalen arabera, sendagile batek **banaka** agindu beharko ditu.

## Bidaia egin baino lehen .....

Garrantzitsua da agindutako erregimen kimioprofilaktikoa betetzea. Oro har, gomendatutako botikak hartzen hasi behar da **paludismoa dagoen eremuan sartu aurretik, eremuan egon bitartean eta eremutik irten ondoren**, erabilitako farmakoak adierazi bezala.

Edozein prebentziozko botika hartu arren, paludismoa harrapatzeko aukera ez da guztiz desagertzen.



Kimioprofilaxia hartu arren bidaian zehar edo bidaia ondoren paludismoko sintomak agertuko balira, hala nola sukarra, izerdia eta hotzikarak, medikuarengana jo behar duzu berehala.

### DENGE, CHIKUNGUNYA eta ZIKA BIRUSAREN prebentzioa

Aipatutako hiru gaixotasunek *Aedes* generoko eltxo berdinek kutsatzen dituzte, seinale kliniko batzuk partekatzen dituzte, eta baliteke horiek nagusi diren lekuetan ez diagnostikatzea.

**Dengea** egunean zehar ziztatzten duen *Aedes* generoko eltxo batek (*Ae. aegypti* edo *Ae. albopictus*) kutsatzen du, eta gaixotasuna dengearen birusak eragiten du, 4 serotipo dituena. Odol-produktuen, organo-emateen, transfusioen, haurdun batek bere haurtxoari eta sexu-harremanen bidezko kutsapenen noizbehinkako kasuak erregistratu dira. Dengea mundu osoko klima tropikal eta subtropikaletan agertzen da, batez ere hiri-



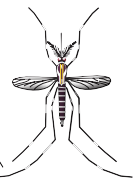


# Bidaia egin baino lehen

eremuetan eta hiri inguruko eremuetan. Arriskua txikiagoa da 1.000 metrotik gora. Noizbehinka tokiko kasuak agertzen dira Europan, denboraldian zehar bidaiariek *Aedes albopictus* eltxoak nagusi diren eremuetan egon ondoren birusa dakartenean. 2023an, Frantzia, Italia eta Espainian harrapatutako dengeko kasuak erregistratu ziren.

Normalean, sintomarik gabe agertzen da eta, beste batzuetan, gripearen antzeko sintomekin. Oso gutxitan, pertsona batzuek denge larria izango dute, odoljario larriei eta gutxiegitasun organikoari lotutako konplikazioekin.

Bidaiarientzako arrisku handia dago endemikoa den eremuetan eta dengearen epidemiek eragindako eremuetan. **Txerto bat dago eskuragai**, eta hori jartzea nazioarteko txertaketa zentro batean ikusi behar da. **Bidaiariek neurriak hartu behar dituzte eltxoen ziztadak saihesteko egunez zein iluntzean** dengea dagoen lekuetan.



■ Denge-kasuak jakinarazi diren edo dengearen arriskua duten eremuak. Iturria: OME.

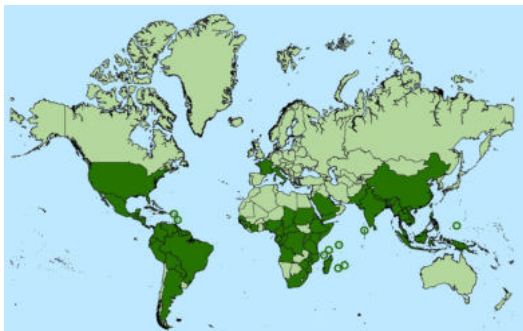
# Bidaia egin baino lehen .....

**Chikungunya birusa** *Aedes* generoko eltxoek (*Ae. aegypti* edo *Ae. albopictus*) kutsatzen du, eta Afrikan, Asiako hego-ekialdean eta Indiako azpikontinentean endemikoa zen. 2013ko urtarriletik Ameriketako eskualdean azaleratu da, eta azkar zabaldu da Karibeko uharteetatik Erdialdeko Amerikara eta Hego Amerikara. Sukar altua (39°C) eta giltzaduretako eta giharretako mina ezaugarri dituen gaixotasun birikoa da.

Espainian eremu endemikoetatik datozen nazioarteko bidaiariek inportatutako kasuak agertzen dira. *Aedes albopictus* eltxoa ere badago Espainian, eta horrek posible egingo luke tokiko kutsapena.

Bidaiarientzako arrisku handia dago endemikoa den eremuetan eta chikungunyaren epidemiek eragindako eremuetan.

**Bidaiariek neurriak hartu behar dituzte eltxoen ziztadak saihesteko egunez zein iluntzean** chikungunya dagoen lekuetan.



■ Chikungunya tokian kutsatu egin den edo kutsatu egiten den eremuak.  
Iturria: CDC zentrotik moldatuta.

# Bidaia egin baino lehen

**Duela gutxi onartutako txerto bat** dago, eta hori jartzea nazioarteko txertaketa zentro batean ikusi behar da. Laster eskuragai egotea espero da.

**Zika birusa** kutsatutako *Aedes* eltxoen ziztadaren bidez transmititzen da; dengea eta chikungunya bezalako beste gaixotasun batzuk transmititzen dituzten eltxo berdinak dira.

Askoz garrantzi txikiagokoak badira ere, kutsatzeko beste modu batzuk ere badaude: **sexu bidez, odol-transfusioen bidez eta, haurdunaldian, amarengandik umekira**. Gaixotasunak, oro har, konturatu gabe egon daitekeen sintomatologia arina eragiten du, batez ere sukar-puntua, larruazaleko legena, giltzaduretako eta giharretako mina, eta buruko mina edo nekea. Sintomak 2 eta 7 egun bitartean irauten dute eta, normalean, ondoriorik gabe konpontzen dira. Hala ere, 2013an Polinesia Frantsesean eta 2016an Brasilen gertatu ziren Zika birusaren agerraldietan, mikrozeftaliako (jaiotzeko unean garezurreko perimetroa ohikoa baino txikiagoa) kasuen kopuruak gora egin zuela ikusi zen, baita birus horrek aurretik eragindako infekzioarekin lotutako nahasmendu neurologikoen kopuruak ere.

Ez dago Zika birusak eragindako infekzioak saihesteko txertorik, ezta birus-kontrakoeekin egindako tratamendu zehatzik ere. Bidaiarientzako arrisku handia dago endemikoa den eremuetan eta Zika birusaren epidemiek eragindako eremuetan.

Ez dago profilaxirik. **Bidaiariak neurriak hartu behar dituzte eltxoen ziztadak saihesteko egunez zein iluntzean** Zika dagoen lekuetan.

Zika birusaren **sexu-transmisioari** buruzko gomendioei dagokienez, honako hau hartu behar da kontuan:

# Bidaia egin baino lehen .....

- **Emakumeek, gizonek,** eta haien sexu-bikotekideek, **haurdun dauden emakumeek** bereziki, Zika birusaren sexu-transmisioaren arriskuei eta antisorgailuei buruzko informazioa jaso behar dute.
- Birusa kutsatzen den eremuetatik itzultzen diren **gizonek** eta haien sexu-bikotekideek kondoiak behar bezala erabili behar dituzte edo ez dute sexu-harremanik izan behar, gutxienez, azken esposiziotik **hiru hilabetera**. “Azken esposiziotzat” hartzen da Zika birusa kutsatzen den eremu batean egon den azken eguna edo kutsatuta egon daitekeen pertsona batekin sexu-harremanak izan diren azken eguna.
- Birusa kutsatzen den eremuetatik itzultzen diren **emakumeek** eta haien sexu-bikotekideek kondoiak behar bezala erabili behar dituzte edo ez dute sexu-harremanik izan behar, gutxienez, azken esposiziotik **bi hilabetera**.
- Haurdun dauden emakumeek eta haien **sexu-bikotekideek** preserbatiboa erabili behar dute edo ez dute sexu-harremanik izan behar **haurdunaldi osoan** sexu-bikotekidea birusa kutsatzen den eremuetatik itzuli bada.
- **Haurdun dauden emakumeek** kontuan hartu behar dute Zika birusa kutsatzen den eremuetarako **funtssezkoak ez diren bidaiak atzeratzea**.

# Bidaia egin baino lehen

**Gomendioak** arduraren printzipioan eta dauden froga mugatueta oinarrituta daude. Gaixotasunari buruz gehiago jakiten denean, berrikusi ahal izango dira.

Zika birusa kutsatzen den eremuetara bidaiatu duten **emakume haurdunek** leku horietara bidaiatu dutela esan behar dute jaio aurreko kontsultetan, behar bezala ebaluatu eta monitorizatu ahal izateko.

Zika birusaren sintomak dituzten edo izan dituzten emakume haurdunek **ginekologoarengana** jo beharko lukete Osasun Ministerioak eta Espainiako Ginekologia eta Obstetria Elkarteak elkarrekin egindako **Zika birusaren kutsapen autoktonoko**



Iturria: OME.

# Bidaia egin baino lehen



## Arnasketako birusak: gripea, COVID-19

**COVID-19** gaixotasunaren agerraldiak munduan (2019ko abenduan hasi zen), eta hori kontrolatzeko beharrezkoak diren osasun publikoko neurrietatik eratorritako ondorioek, arnasketako birusen urtaroko jokabidea aldatzea ekarri dute.

**COVID-19 gaixotasunaren kasu gehienak arinak dira;** sukarra, eztula eta aire faltako sentrazioa eragiten ditu eta, kasu batzuetan, usaimenaren eta dastamenaren murrizketa, hotzikarak, eztarriko mina, giharretako mina, buruko mina, ahultasun orokorra, beherakoa edo gorakoak ere nagusi daitezke. Badira sintomarik ez duten kasuak ere (asintomatikoak). Kasurik larrienetan, infekzioak pneumonia, arnasa hartzeko zailtasun handia, giltzurrunetako okerra eta heriotza ere eragin ditzake.

### **Gripea. Urte osoan egon daiteke kutsapena eremu tropikaletan.**

Agerraldiak izan dira gurutzatzen. Gripearen birus berriak (hala nola, H5N1 eta H7N9 hegazti-gripearen birusak) birus horiek ibiltzen diren lekuak bisitatzen dituzten bidaiariei kutsa dakizkieke.

**Hegazti-gripea** munduan oso hedatuta dagoen gaixotasun biriko bat da, eta uretako hegazti basatien artean nagusitzen da batez ere. Hegazti-gripea eragiten duten A gripearen birusaren azpimota gehienak ez dira batera kaltegarriak hegaztientzat eta ez dituzte gizakiak kutsatzen, baina oso patogeno ere bihur daitezke eta kaltetutako hegaztien artean erikortasuneko eta heriotzako tasa handiak dituzten agerraldiak eragin ditzakete hegazti-haztegietan.

Gizakien artean infekzio arinak zein larriagoak sor ditzakete, eta heriotza ere eragin dezakete. **Hegaztietatik gizakietara** kutsatzen da kutsatutako hegazti biziekin edo haien gorotzekin/gorputzeko jariakinekin/sekrezioekin kontaktu zuzena dagoelako, edo hegaztien produktuekin kutsatutako azalerekin edo kutsatutako hegazti hilekin kontaktua dagoelako.

# Bidaia egin baino lehen

Arnasketako infekzio horiek pertsonatik pertsonara **kutsatzen dira**, kutsagarria den pertsonaren arnasbideetako mukosak edo konjuntibek infekzio aktibo bat duen pertsonaren arnasketako jariakinekin duten kontaktuaren bidez.

**Norbera eta besteak babesteko, arnasketako gaixotasunetatik babesteko neurri orokorrek honako hauek hartzen dituzte barne:**



■ Maskara erabiltzea, 1'5-2 metroko gutxieneko segurtasuneko tartea gorde ezin bada.



■ Eskuak maiz garbitzea (ur eta xaboiarekin edo soluzio alkoholikoekin garbitzea).



■ Eztul edo doministiku egitean, ahoa eta sudurra ukondoa tolestuta estaltzea.



■ Erabili eta botatzeko zapiak erabiltzea, erabili ondoren botatzea eta eskuak berehala garbitzea.



■ Begiak, sudurra eta ahoa ez ukitzea, eskuek kutsatzea errazten baitute.



■ Animaliekin kontakturik ez izatea, bereziki haztegitan eta merkatuetan.



**Bidaiaiei COVID eta gripearen aurkako txertoa jartzea gomendatzen zaie**

## MPOX (lehen tximino-batzanga, “monkeypox”)

Ohikoa ez den gaixotasun zoonotiko birikoa da, endemikoa mendebaldeko eta erdialdeko Afrikako herrialde batzuetan. Gizakietan ikusitako kutsatzeko mekanismo nagusia ugaztun biziekin edo hilekin kontaktu zuzena edo zeharkakoa izatea zen, batez ere karraskariak edo eremu endemikoetako primateak. Pertsonatik pertsonarako kutsapen mugatu batekin lotuta zegoen.

# Bidaia egin baino lehen .....

2022ko uztailean, mundu mailako osasun-alerta deklaratu zen, Europa eta Amerikako herrialdeetan kasuak agertzeagatik. Herrialde horietan ez zen ohikoa kasuak agertzea, eta pertsona batetik bestera kutsatzen ziren.

**Sintomak arinak izan ohi dira:** sukarra, buruko mina, nekea, gongoil linfatiko handituak eta giharretako mina. Ondoren, azalean legen bat agertzen da likidoz betetzen diren eta zarakar bihurtzen diren lesio lau gisa. Aurpegiari, eskuetari, oinetari, begietari, ahoari, uzki-aldeari, uzki-inguruari, genitalari eta abarretan sor daitezke.

Sintomak dituen beste pertsona batekin **kontaktu fisiko oso estuaren bidez** kutsatzen da, eta horren barruan ukitzea, luzaroan aurrez aurre egotea eta, batez ere, **babesik gabeko sexu-harremanak** daude. Exantema, gorputzeko likidoak eta zarakarrak oso kutsakorrek dira. Kutsatutako arrokek, ohe-jantziak, eskuoihalek eta mahai-tresnek edo platerak ere kutsa dezakete.

Sintomek 2 eta 4 aste bitartean irauten dute, **eta gehienetan berez desagertzen dira, tratamendurik gabe.** Immunodepresioa duten pertsonen sintoma larriagoak izateko arrisku handiagoa dute.

Ez dago tratamendu zehatzik gaixotasun honetarako. Eskuragarritasun mugatuko txerto bat dago, arriskuko populazioarentzat gomendatuta. Informazio gehiago nahi izanez gero, galdetu zure osasun-zentroan.

## Norbera eta besteak babesteko:

- Garbitu eskuak aldizka ur eta xaboiarekin edo gel hidroalkoholikoarekin.



# Bidaia egin baino lehen

- Usatu erabili eta botatzeko zapiak, bota erabili ondoren eta garbitu eskuak berehala.
- Sintomak dituen norbaitekin kontaktuan bazaude, erabili maskara.
- Ez izan kontaktu fisiko esturik diagnostikoa duten pertsonekin edo diagnostikatutako pertsonen kontaktu estuak direnekin.
- Murriztu gaixotasuna harrapatzeko arriskua sexu-bikotekideen kopurua murriztuz eta preserbatiboa erabiliz.
- Ez ukitu gaixorik dauden pertsonen arropa, ohe-jantzia, eskuoihalak eta mahai-tresnak edo platerak.
- Sintomarik baduzu, jarri harremanetan osasun-zerbitzu batekin eta isolatu lesioei zarakarrak erori arte.
- **EZ BIDAIATZEA** gomendatzen zaie tximino-baztangarekin bateragarriak diren sintomak dituzten pertsoneri, diagnostikoa dutenei edo diagnostikatutako pertsonen kontaktu estuak direnei.
- Eskuragai dago **esposizio aurreko eta ondoko profilaxirako txerto** bat. Gaur egun ez da gomendatzen biztanleria orokorrarentzat.



Iturria: OME

# Bidaia egin baino lehen

**Ez utzi osasuneko kontuak amaierarako.**

**PRESTATU** bidaia, kontsultatu **nazioarteko txertaketa zentro** batekin bidaia hasi baino hilabete eta erdi lehenago gutxienez.



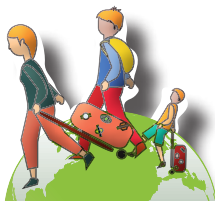
## EMANGO DIRA:

- Txertoei eta bidaiarako gainerako prebentziozko neurriei buruzko banakako informazioa.
- Derrigorrezko edo gomendatutako txertoak.
- Nazioarteko txertaketako ziurtagiria, beharrezkoa izanez gero.
- Paludismo edo malaria saihesteko neurriak.
- Honako hauekin lotutako arriskuak saihesteko informazioa:
  - Janariak eta edariak.
  - Ingurua: eguzkia, bainuak, intsektuak, altitudea, klima...
  - Sexu-transmisioko infekzioak saihesteko aholkuak.



### Informazio gehiagorako:

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



# Bidaian zehar

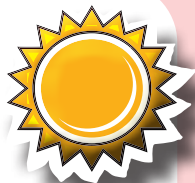
La Salud  
También  
Viaja



Janariak



Edariak



Faktore  
klimatikoak



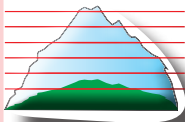
Intsektuak



Bainuak



Istripuak



Mendiko gaitza



Sexu-  
transmisioko  
gaixotasunak



Jet laga

## Bidaian zehar

Osasuneko arazo txiki batek bidaia bat zaildu dezake eta, horregatik, garrantzitsua da oinarrizko prebentziozko neurriak hartzea gaixotasunik ez harrapatzeko.



### ■ Janari eta edariei lotutako ARRISKUAK

Kutsatutako janariak eta edariak dira bidaiariek gaixorik jartzeko arrazoirik ohikoena. Babesteko modurik onena jaten eta edaten den guztia kontu handiz aukeratzea da.

Itxura on batek ez du ziurtatzen janari bat segurua denik.



Elikagaiak:



## Bidaian zehar

### Janariak eta edariak. DEKALOGOIA

*“Elikagaiak prestatu, zuritu edo ez hartu”*

1. Eskuak sarritan garbitu, batez ere jan aurretik eta ondoren, elikagaiak manipulatzeko unean, komunera joan eta gero, eta abar.
2. Ur botilatua edo behar bezala tratatuta edan. Edari beroak eta freskagarri botilatua seguruagoak dira.
3. Ur seguruarekin prestatu ez den izotzik ez hartu.
4. Esne ontziratua eta behar bezala higienizatutako esnekiak bakarrik kontsumitu.
5. Gozokietan eta izozkietan arreta jarri; gaixotasunen jatorria izan daitezke.
6. Arrain eta itsaski gordinek ez jan. Herrialde batzuetan, espezie batzuk arriskutsuak izan daitezke, nahiz eta prestatuta egon.
7. Janariak nahiko prestatuta egon behar du eta bero atera behar da.
8. Kontuz ibili behar da saltsekin eta arrautza gordinak dituzten prestakinekin.
9. Fruta pertsonalki zuritu behar da eta barazkiak ez dira gordinek jan behar. Entsaladak arriskutsuak izan daitezke.
10. Kaleko saltzaileen janaria saihestu behar da.

# Bidaian zehar

## ■ Arriskutsua izan daitekeen URAREN TRATAMENDUA

**Irakin:** Minutu batez. Egurastu zaporea hobetzeko.



**Kloratu:** Giza kontsumorako egokia den 2 lixiba-tanta litroko. Kontsumitu aurretik 30 minutu itxaron.



Edateko ura  
Garbitzeko pastillak



Gehitu pastilla bat  
litro bat uretan



Itxaron 30 minutu  
edan baino lehen



Ura  
edateko prest dago

Iodoa eta edateko ur bihurtzeko pastillak erabiltzea ere ura tratatzeko sistema eraginkorra izan daiteke.

## ■ Bidaiariaren BEHERAKOA

**Beherakoa gaixotasunik ohikoena da bidaiarien artean**

Arriskua murrizteko, oinarrizko prebentziozko neurriak hartu behar dira urarekin eta janariarekin.

Hainbat arrazoik eragiten dute beherakoa, ez dago txerto eraginkorrik, eta ez da gomendatzen antibiotikoak prebentzioz erabiltzea.





## Bidaian zehar

Beherakoaren ondoriozko deshidratazioa larria izan daiteke edozein adinetan, batez ere haurren eta adinekoen artean. Oso garrantzitsua da ondo hidratatzea, likido ugari edatea; ahal bada, gatz eta glukosa ugari dituzten likidoak.

Eskuko ekipajea **Europar Batasuneko ez den** herrialderen bateko animalia-jatorriko produktuak (janariak) ekartzeko asmoa baduzu, gomendagarria da alde zuzenetik sarreran eska daitezkeen betekizunei buruzko informazioa jasotzea.

### ■ Inguruari lotutako **ARRISKUAK**

#### ■ Faktore klimatikoak

##### Eguzkitan egotea

Herrialde tropikal batzuetan, eguzkitan egoteak intsolazio larriak eragin ditzake. Horregatik, kapela eta eguzkitako betaurrekoak erabiltzea gomendatzen da. Eguzki-iragazkia duten kremak erabiltzea komeni da ( $\geq 30$  faktorea; hurrek, 50 faktorea), eta bi orduetik behin berriro ematea, batez ere bainatzen bagara. Intsektuak uxatzeko produktuak emanaz gero, lehenengo bota krema eta, minutu batzuk igaro ondoren, bota uxatzekoa.



##### Beroa eta hezetasuna

Gehiegizko beroak eta hezetasunak nekea, deshidratazioa edo bero-kolpea eragin dezakete. Likido ugari edatea gomendatzen da.

##### Bero-kolpea



# Bidaian zehar

Haurrek eta obesoeak bereziki azaleko narritadurak zaindu behar dituzte.

Onddoek eragindako infekzioak okerrera egin dezakete beroaren eta hezetasunaren ondorioz.

## Alergiak

Inguruneari lotutako alergiaren bat baduzu, gaixotasuna urtaroz aldatzearen eta alergenoei ukitzearen ondorioz ez larriagotzea saiatu behar duzu.

## ■ Intsektuak

Intsektuek kutsatzen dituzten gaixotasunak oso ohikoak dira tropikoan. Eltxoak gaixotasun askoren bektoreak dira, hala nola paludismoa, dengea, entzefalitis japoniarra, chikungunya, Zika birusa eta abar.



Lehenengo defentsa-lerroa ziztadetatik zaintzea da, babesteko edo oztopatzeko honako neurri hauek hartuz:

- ▶ Kanpoaldean, iluntzean eta egunsentian mahuka luzeko arropa eta praka luzeak janztea gomendatzen da, kolore ilunak eta lurrin biziak eramatea saihestuz, eltxoak erakar baititzakete.







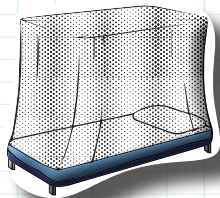
## Bidaian zehar



- ▶ Arropak babesten ez dituen gorputzeko ataletan eta jantzietan **DEET** (*N, N*-dietil-*m*-toluamida), **IR3535** (etiloko *N*-azetil-*N*-butil-beta-alaninatoa), **icaridina** (azido 1-piperidinkarboxilikoa, 2-(2-hidroxitil)-, 1-metilpropilester) edo **citriodiol duten** eta gutxienez % 20 eta % 30 bitarteko kontzentrazioa duten **intsektuak uxatzeko produktuak erabili behar dira**. Haurrei emanaz gero, jarraitu produktuaren etiketako argibideak.

- ▶ Barrualdean egonez gero, gomendagarria da espraiak, eltxoen aurkako serpentinak edo piretrinak dituzten lainoztagailuak erabiltzea.

- ▶ Gela guztiek ateetan eta leihoetan jarritako metalezko oihalekin behar bezala babestuta egon behar dute.



- ▶ Gomendagarria da oheen inguruan lastairaren azpian finkatutako eltxo-sareak jartzea, apurtuta ez daudela ziurtatuz. Intsektizidaz blaitutako eltxo-sareak erabili.

### ■ Beste animalia batzuk

Komeni da edozein animalia-motarekin kontaktua saihestea, etxeokak barne, gerta baitaiteke osasun-kontrolik ez izatea. Sugeen eta beste animalia batzuen hozkadatik babesteko oinetako itxiak erabili behar dira, eta ez da ibili behar toki ilunetatik, zapaltzen dena ikusten ez baita. **Ez da oinutsik ibili behar.**



# Bidaian zehar

Oheratu aurretik izarak eta mantak astintzea komeni da, baita arropa eta oinetakoak ere jantzi aurretik, animaliairen bat bertan ezkutatu izan balitz ere.

## ■ Istripuak

Zirkulazioko istripuak dira bidaiarien heriotza-arrazoi nagusia. Kontu handiz ibili behar da, eta zorrotz bete behar dira herrialde bakoitzean indarrean dauden trafikoko arauak.



## ■ Bainuak

### Ur gezatan

Ur gezatoko ibai eta aintziretan bainatzeak gaixotasunak eragin ditzake, besteak beste, bizkarroiek sortutakoak (adibidez, eskistosomiasia). Ez da ur izurrituetan garbitu behar, ezta bainatu ere. Ibaian ubideak zeharkatu edo igaroz gero, ez da inoiz oinutsik ibili behar, bota iragazgaitzak erabili beharko dira.

Osasunaren ikuspegitik, ur kloratua duten igerilekuak bakarrik dira seguruak.

### Itsasoko uretan

Berez, itsasoan bainatzeak ez dakar gaixotasun kutsakorrek izateko arriskurik. Eskualde batzuetan, arrainen ziztadetatik, koralek eragindako dermatitisetik, anemonen toxinetatik, marmoketatik eta abarretatik babesten duten oinetakoak erabili behar dira.





## Bidaian zehar

### ■ Altitudea

Altitude handiko lekuetan egotea arriskutsua izan daiteke bihotzeko eta biriketako gaixotasunak dituztenentzat; batzuetan, antsietatea, zefalea eta abar eragin ditzake. Ondo aurreikusitako igoera batek lagundu dezake gaitz horiek saihesten.

**2.400 metrotik gora mendiko gaitza izateko arriskua txikiagotzeko, honako hau gomendatzen da:**

- ▶ Likido ugari edatea (alkoholik gabe): 2 eta 3 litro artean egunean.
- ▶ Bisitazen diren eremuetako biztanleen eta/edo gidatzaileen gomendioak jarraitzea: koka-matea hartzea, etab.
- ▶ Arin jatea, gatz gutxirekin eta xurgapen moteleko karbohidratoekin (adibidez: pasta).
- ▶ Alkohola kontsumitzea saihestea (gutxienez igoera baino 48 ordu lehenago).
- ▶ Poliki ibiltzea, ariketa gogorrik ez egitea.

### ■ Jet laga

“Jet lag” delakoa zenbait ordu-eremu (meridiano) azkar gurutzatzearekin lotutako sintoma fisiko eta psikologiko batzuk dira; horien artean ager daitezke insomnioa, suminkortasuna, astenia, etab. Kontuan izan behar da helmugako herrialdera iristean, sintoma horiek txikiagotzeko neurriak hartzeko.



# Bidaian zehar

## ■ HIGIENE pertsonala

Izerdia dela eta, oso garrantzitsua da higiene pertsonaleko neurriak zorrotz betetzea. **Dutxak maiz hartzea** gomendatzen da, eta arreta berezia jarri behar da gorputzeko atal guztiak xehe-xehe lehortzeko.

**Arropa airean lehortuz gero, bero handiarekin lisatzea** komeni da, euli edo armiarmaren batek esekita egon den bitartean jarri duen edozein larba edo arrautza hiltzeko.

## ■ SEXU-TRANSMISIOKO infekzioak



Sexu-transmisiozko gaixotasunak, gonokoko infekzioa, klamidia, sifilisa, GIBa eta B hepatitisa barne, ugaritu egin dira azken urteetan, eta ohikoak dira herrialde askotan. Zenbait bidaiarik bidaiatzen dutenean gaixotasun horiek hartzen dituzte, jokabide arriskutsuak direla eta.

Gaixotasun horiek ez dira sexu-harremanen bidez bakarrik kutsatzen, odolaren edo hemoderibatuen bidez ere bai, baita kutsatuta egon daitekeen materiala erabiltzearen ondorioz ere (bizar-xaflak, hortzetako eskuilak, tatuajeetarako edo akupunturako tresnak, eta abar). Sexu-harremanetan, kutsapena saihesteko modurik eraginkorrena **preserbatiboa erabiltzea da**.

Odola bidezko kutsapena saihesteko, inoiz ez dira partekatu behar orratzak, xiringak eta abar. Bidaiari batek **odol-transfusioa edo hemoderibatuak** (plasma, hematiak, plaketak, etab.) jaso behar baditu, ziurtatu beharko litzateke produktu horiek aldeztu aurretik testatu direla horren bidez kutsa daitezkeen gaixotasunen bila (B hepatitisa,

# Bidaian zehar

C hepatitis, GIBa, sifilisa, etab.). Izan ere, herrialde batzuetan ez dira hautemateko proba horiek aldiro-aldiro egiten.

Informazio gehiago kontsulta dezakezu honako esteka honetan: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/home.htm>

## ■ DROGAK eta bidaiak



**Ez erosi, ez kontsumitu eta ez trafikatu drogekin atzerrian.** Ez izan inolako harremanik drogekin; itzulera-datarik gabeko bidaia-aren hasiera izan daiteke.

Ez kasurik egin drogen kontsumoari edo trafikoari dagokionez beste herrialde batzuk Espainia baino permisiboagoak direla esaten duen gezurrezko informazioari. **Ez onartu ezagutzen ez dituzun ekipajeen edo objektuen kargu egitea.**

## ■ EKIPAJE PERTSONALA



Gogoan izan bitarteko herrialde edo lurraldeetatik itzultzean **ezin duzula animalia exotikorik edo basatirik ekarri**, gaixotasunen eramaile izan baitaitezke. Era berean, ez duzu ekarri behar **animalia-jatorriko janaririk** (adibidez, haragia, hestebeteak edo esnekiak), pertsonengan eta animaliengan gaixotasunak eragiten dituzten agenteak izan baititzakete.

**Landareek, frutek, barazkiek, loreek edo haziek** dagozkien **ziurtagiri** fitosanitarioak izan behar dituzte, izurritik sar ez dadin.

## Bidaian zehareta amaitu ondoren

Beste produktu batzuetarako (janariak, sendagaiak edo kosmetikoak), **kopuru-muga jakin batzuk** daude, eta derrigorrezkoa da produktu horiek aitortzea mugako osasun-ikuskapeneko zerbitzuetan eta/edo aduana-zerbitzuen aurrean. Iristen zarenean ez badituzu aitortzen zurekin ekartzen dituzun produktuak (janariak, sendagaiak, material genetiko edo biologikoa, landareak, haziak, etab.) **zigorra jaso zenezake**.

Informazio gehiago hemen: [https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/importacion/usoConsumoHumano/requisitos/envios\\_personales.htm](https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/importacion/usoConsumoHumano/requisitos/envios_personales.htm)

**Aholku hauek jarraituz gero, seguruenik bidaia behar bezala egin eta zoriontsu amaituko duzu.**

## Bidaia amaitu ondoren

Jakinarazi egindako bidaia zure medikuari **bidaia-aren ondoko 3 hilabeteetan**



Gaixotasun batzuk ez dira berehala azaltzen; beraz, gerta daiteke bidaia egin eta denbora dezentera agertzea. Medikua-arengana joan behar baduzu, **jakinarazi behar diozu azken hiru hilabeteetan bidaia bat egin duzula** eremu tropikal batera edo garatzeko bidean dagoen herrialde batera.

# Nazioarteko txertaketa zentroak

Gogoratu hitzordua eskatzea  
gertuen duzun nazioarteko txertaketa zentro  
batean  
4-8 aste bidaiatu aurretik

Nazioarteko txertaketa zentroen zerrenda  
eskuragai eta etengabe eguneratuta dago  
honako esteka honetan:

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







Nazioarteko txertaketa zentroak  
[www.sanidad.gob.es.cvi](http://www.sanidad.gob.es.cvi)

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



**La Salud  
También  
Viaja**

