



# Viajes al Extranjero y Salud

## Algunas recomendaciones

- Elige un **lugar seguro** para viajar, en medida de lo posible.
- **Infórmate** de la situación sanitaria del país a visitar y comprueba si puedes necesitar alguna vacuna o tratamiento preventivo.
- Comprueba que en caso de precisar **asistencia sanitaria** durante tu viaje la tendrás **asegurada**.
- Si precisas tratamiento crónico, lleva la cantidad suficiente de **medicación**.
- Lleva ropa y **calzado** adecuado. El calzado, mejor cerrado, cómodo y transpirable para evitar infecciones y lesiones.
- Lleva un pequeño **botiquín** que contenga material básico de cura y algunos medicamentos para síntomas menores tales como analgésicos.
- **Evita las picaduras** de mosquitos y de otros animales.
- **Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón.
- Si vas a precisar actualizar la tarjeta sanitaria europea o si debes visitar un centro de vacunación internacional, hazlo con suficiente **antelación**.
- Usa **protección solar**.
- **Evita alimentos crudos** o poco hechos. Asegúrate de que el agua (y el hielo) es potable.
- Usa el **preservativo**.



Ajusta las medidas preventivas al tipo de viaje que vas a hacer.