



Parlem de...

Salut i viatges



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

CJb
CONSELL DE LA JOVENTUT
DE BARCELONA

Perquè aquesta guia?

Aquesta guia és un recurs d'utilitat per a les entitats juvenils i les seves persones membres que facin activitats a l'estranger. Hi trobareu informació per a gaudir del viatge, evitant situacions de risc innecessàries. Una adequada preparació us permetrà gaudir d'una estada saludable. Però també heu de recordar que l'actitud durant el viatge determinarà de manera decisiva el seu èxit o fracàs.



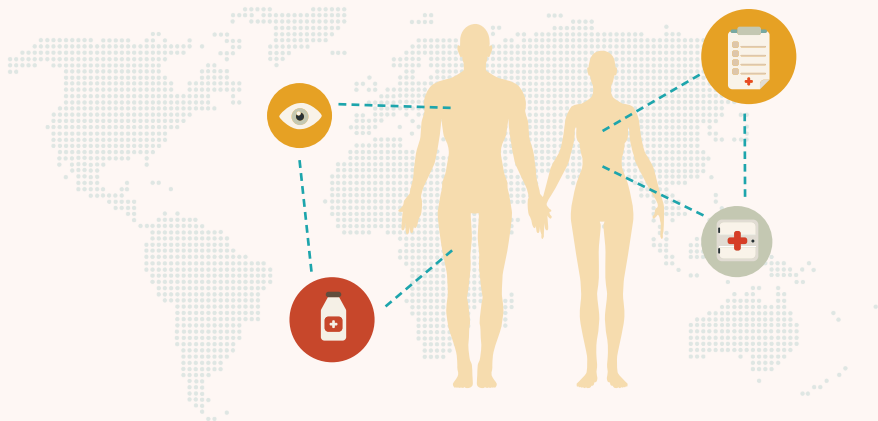
Consulta mèdica prèvia i posterior al viatge

Abans de marxar:

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

Quan tornis:

- Si has estat en alguna zona de risc, cal que estiguis pendent a qualsevol símptoma estrany. En aquest cas, quan vagis al Centre d'Atenció Primària, informa que en els últims mesos has estat de viatge i que pots haver-te contagiat de malalties tropicals.



Avaluació de riscos - tipologia de viatge

Quan es viatja cal:

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

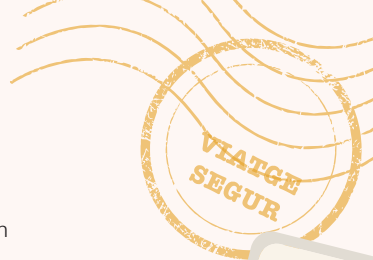
Per fer-ho cal tenir en compte els següents aspectes:

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

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

Mitjà de transport, durada del viatge, època de l'any en la qual es realitza

Aquests factors són claus a l'hora de determinar la probabilitat d'exposició a agents infecciosos, i per tant, els has d'explicar als i les professionals mèdiques per tal que decideixin quin tractament has de seguir.



Responsabilitats individuals

Planifica el teu viatge amb antelació reconeixent i acceptant els riscos associats.

- Visita el metge o metgessa i compleix amb les vacunes i els tractaments recomanats.
- Emporta't una farmaciola i contracta una assegurança mèdica en cas que la necessitis.
- I sobretot, adopta una conducta prudent i pren les precaucions pertinents.

Farmaciola adaptada

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

Una farmaciola bàsica ha de contenir:

- + Material de cures: gases, venes, tisores, pinces, antisèptic, tiretes
- + Termòmetre
- + Repel·lent de mosquits
- + Antiàlgic: paracetamol (analgèsic)
- + Antiinflamatori: ibuprofè
- + Antibiòtic: només en cas d'infecció

Aigua i menjar vs respecte pel país d'acollida

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

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

- + Antidiarreic: no prendre'n en cas de tenir febre o deposicions amb sang
- + Antiemètic: si es tenen vòmits
- + Rehidratació oral: durant i després d'episodis de vòmits i diarrees
- + Si habitualment preneu alguna medicació, emporteu-vos-en la quantitat suficient
- + Antipalúdics: per a combatre la malària (si us ho han recomanat)



Per a més informació també pots consultar el web www.vacunas.org, a l'apartat «vacunación para viajeros».

Vacunes i tractaments per país

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

CatSalut Respon (061) t'informarà de les vacunes que es recomanen per a cada país.

Certificat internacional de vacunació

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

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

Documentació

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

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

Centres on vacunar-se

Els centres de vacunació existents a Barcelona són:



Serveis de Sanitat Exterior

Carrer Bergara, 12, baixos

📞 93 520 96 63



Unitat de Malalties Tropicals i Salut Internacional Drassanes (ICS)

Av. Drassanes, 17-21, planta baixa

📞 93 441 29 97

Consultar per cita prèvia al
tel. 93 327 05 50



Hospital de la Vall d'Hebron (ICS) Servei de Medicina Preventiva

Passeig de la Vall d'Hebron, 119-129

Consultar per cita prèvia al
tel. 93 489 42 14



Centre de Vacunacions Internacionals Hospital Clínic

Carrer Rosselló, 132 2n 2ª (davant de les consultes externes)

📞 93 227 93 91

Pots consultar tots els centres de vacunació internacionals catalans al web www.msssi.gob.es/cvi.



Targeta sanitària europea

- Té una validesa de 2 anys.
- És gratuïta.
- Et garanteix assistència mèdica en els següents països:

⇨ Alemanya	⇨ Estònia	⇨ Letònia	⇨ Portugal
⇨ Àustria	⇨ Finlàndia	⇨ Liechtenstein	⇨ Regne Unit,
⇨ Bèlgica	⇨ França	⇨ Lituània,	⇨ República Txeca
⇨ Bulgària	⇨ Grècia	⇨ Luxemburg	⇨ Romania
⇨ Croàcia	⇨ Hongria	⇨ Malta	⇨ Suècia
⇨ Dinamarca	⇨ Irlanda	⇨ Noruega	⇨ Suïssa
⇨ Eslovàquia	⇨ Islàndia	⇨ Països Baixos	⇨ Xipre
⇨ Eslovènia	⇨ Itàlia	⇨ Polònia	

- Es pot sol·licitar en qualsevol centre d'informació i atenció de la Seguretat Social, o també a través del seu web (en cas que no sigui el primer cop que la demanes).
- En cas que estiguis a l'atur o tinguis un contracte temporal, no podràs optar a aquesta targeta. Si ets menor de 26 anys pots estar cobert pels pares o tutors. Si ets major de 26 anys, pots demanar el Certificat Temporal Substitutori que et donarà cobertura sanitària per un període màxim de 3 mesos. En aquests casos, els tràmits s'han de fer presencialment a un dels centres d'informació i atenció de la seguretat social.

Convenis Internacionals de Seguretat Social

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

Aquests països són:

- | | | |
|-----------------|----------------|------------------------|
| ↻ Andorra | ↻ Equador | ↻ República Dominicana |
| ↻ Argentina | ↻ Estats Units | ↻ Rússia |
| ↻ Austràlia | ↻ Filipines | ↻ Ucraïna |
| ↻ Brasil | ↻ Japó | ↻ Uruguai |
| ↻ Canadà | ↻ El Marroc | ↻ Tunis |
| ↻ Cap Verd | ↻ Mèxic | ↻ Veneçuela |
| ↻ Colòmbia | ↻ Paraguai | ↻ Xile |
| ↻ Corea del Sud | ↻ Perú | |

Per tal de poder acollir-te a aquests convenis bilaterals, has d'entrar a la web de la Seguretat Social i mirar com tramitar-ne la sol·licitud.

Pots sol·licitar la Targeta Sanitària Europea al web bit.ly/tseuropea i la rebràs a casa en un termini màxim de 10 dies.

Consulta el teu centre d'informació de la Seguretat Social més proper al web bit.ly/segsocialbcn



Assegurança privada

En llocs on l'assistència mèdica de bona qualitat no és accessible, pots necessitar ser repatriat o repatriada en cas d'accident o malaltia. Per aquest motiu, es recomana contractar una assegurança mèdica per a aquelles destinacions en les quals els riscos sanitaris són importants i l'assistència mèdica és cara o no és fàcilment assolible.

En cas que el motiu del viatge sigui realitzar una activitat que comporta treballar amb altra gent, el més recomanable és optar per una assegurança que cobreixi a tercers que pugui cobrir possibles danys a alguna altra persona.

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

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

L'assegurança ha d'incloure:

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



Menjar i aigua

Moltes malalties infeccioses importants es transmeten a través de l'aigua i dels aliments contaminats.

La diarrea del viatger és la més comuna de totes les malalties i és present en el 80% dels casos de viatges a zones higiènicament precàries. Pot anar acompanyada de vòmits o febre. Els microorganismes patògens que l'originen són el resultat de processos de manipulació i conservació deficientes. Per tant, pots minimitzar els riscos seguint aquests consells però, tot i així, sovint no podràs evitar-la.

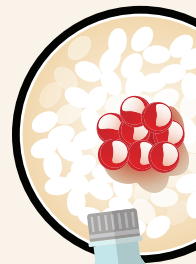
En cas de diarrea:

- Beu molta aigua per evitar la deshidratació.
- Fes règim: menja arròs, patates, pastanaga bullida i pollastre a la planxa o peix bullit.
- Quan és necessari l'alleujament immediat de la diarrea, pots utilitzar addicionalment fàrmacs antidiarreics.
- Si persisteix durant més de dos dies, o és molt acusada, és millor que no ingereixis res sòlid i que prenguis una solució de sals de rehidratació oral. Aquesta es pot comprar a les farmàcies o bé fer-la casolanament.

Com fer a casa una solució de sals de rehidratació oral:
per a cada litre d'aigua, afegeix 6 culleretes de sucre i una de sal.

Precaucions que cal tenir en compte:

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



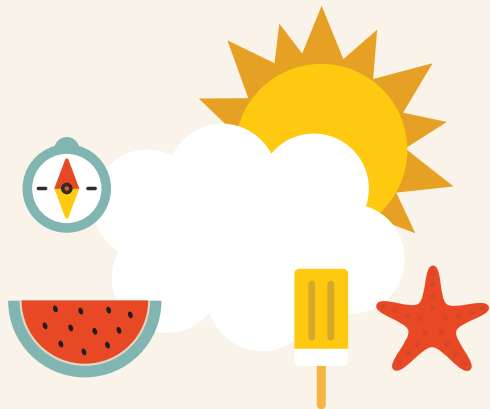
Calor i humitat

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

- Roba d'estiu folgada.
- Un barret.
- Crema solar de factor superior al 15.

Contra la fatiga i la deshidratació provocades per la calor i la humitat:

- Beu aigua en abundància.
- Afegeix una mica de sal a la teva dieta (sempre i quan no la tinguis contraindicada).



Animals i insectes

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

- Tingues cura del calçat que portes i per on trepitges.
- Busca sempre el consell de la població local.
- En cas d'haver rebut una mossegada o picada, neteja bé la ferida amb aigua i sabó o amb desinfectant i ves al metge o metgessa.

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

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



**Altres
webs
d'interès**

Departament de Salut de la
Generalitat de Catalunya -
Consells per a viatgers:

bit.ly/consellsviatgers

Comissió Europea - Coordi-
nació de la Seguretat Social a
la UE:

<http://bit.ly/seguretatsocialUE>

Ministeri de Sanitat, Serveis
Socials i Igualtat - Viatges
internacionals i salut:

bit.ly/viajessalud

Més informació a:

www.cjb.cat/salut



Col·labora:



nextes

En conveni amb:



Ajuntament
de Barcelona



ESPAI JOVE LA FONTANA
c/ Gran de Gràcia, 190
08012 Barcelona
Tel. 93 265 47 36
cjb@cjb.cat | www.cjb.cat

Llicència:



Creative Commons: Reconeixemen - NoComercial - CompartirIgual. No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

Disseny verddisseny.com