

## VIATGES A PAÏSOS TROPICALS. CONSELLS PRÀCTICS

Per a la preparació d'un viatge a l'estranger considerarem el lloc que es visita, l'època de l'any, i el tipus de viatge que es realitzarà.

No deixi per al final els aspectes sanitaris del seu viatge. Programi'l amb temps, atès que algunes mesures com les vacunacions i la quimioprofilaxi han de realitzar-se amb antelació suficient.

És recomanable la visita prèvia al metge de capçalera, ja que ens donarà uns consells generals sobre normes higièniques a realitzar durant el viatge i ens aconsellarà la visita a algun centre dedicat a la prevenció de malalties tropicals. Els viatgers han de rebre consell mèdic sobre les vacunes recomanades entre quatre i sis setmanes abans de la partida i s'han d'indicar les mesures de profilaxi de la malària. A Barcelona tenim tres centres amb aquests propòsits:

1. Serveis de Sanitat Exterior: C. Bergara, 12, baixos. Barcelona Telèfon: 93 520 96 63
  2. Centre d'Atenció Primària Drassanes: Avda Drassanes 17-21, Ciutat Vella, Barcelona. Tel 933294495
  3. Hospital Clínic i Provincial - Servei de Malalties Infeccioses: Carrer Villarroel 170. Tel 932275486
- Pot ser útil dur una petita farmaciola que contingui material de cures i alguns medicaments per a símptomes menors tal com analgèsics i antihistamínics. Si es pateix alguna malaltia que requereix medicació pot ser adequat dur-la de casa.
  - En viatges a països tropicals, cal portar repel·lents d'insectes i en cas necessari la medicació recomanada per a la profilaxi del paludisme.
  - En el cas de persones d'edat avançada o nens, cal recordar la importància de la protecció contra el sol i la calor, en països tropicals, pel risc d'insolacions, cops de calor i deshidratacions.
  - Es recomana que les persones d'edat avançada tinguin una mobilitat freqüent en vols de llarga durada.
  - És molt important triar roba i calçat adequats, atès que la suor és molt profusa en els països tropicals. Els vestits deuran ésser de fibres naturals (cotó, lli...), lleugers, no ajustats i de colors clars, sent aconsellable canviar-se de roba sovint, especialment les peces interiors.
  - El calçat serà ampli i ventilat per a evitar les infeccions per fongs.
  - En cas de roba assecada a l'aire, és convenient planxar-la a alta temperatura.
  - S'aconsella no menjar fruites sense pelar ni verdures crues, prestant especial atenció a les amandines.
  - No s'ha de consumir carns ni peixos crus o poc bullits.
  - Cal anar amb compte amb la rebosteria i els gelats, per la seva fàcil contaminació.
  - És recomanable beure només aigua que ofereixi suficients garanties.
  - Atenció amb els glaçons de gel: poden estar preparats amb aigües contaminades.
  - Ofereixen més garantia i seguretat els refrescs i begudes embotellades, per la seva elaboració, i les begudes calentes, te o cafè, per la temperatura a la qual se sotmeten.
  - Si se sospita de la qualitat de l'aigua, aquesta pot ser tractada de forma senzilla (Ebullició: durant 10 minuts; Cloració: 2 gotes de lleixiu/litre; esperar 30 minuts abans de consumir-la)
  - El bany en rius i llacs d'aigua dolça pot ser perillós, degut al fet que es poden adquirir malalties parasitàries.

- Cal prestar especial atenció al sol: s'aconsella l'ús de barret i ulleres de sol. És convenient l'ús de cremes amb filtres solars.
- A causa de la gran sudoració que es produeix en els països tropicals per la temperatura i l'excés d'humitat, és important realitzar una neteja corporal adequada, tenint especial cura en l'assecat de totes les parts del cos, evitant així que algunes zones romanguin humides i puguin ser focus d'infecció.
- Evitar el contacte amb qualsevol tipus d'animal, inclosos els domèstics, ja que aquests poden no estar controlats sanitàriament.
- Per a protegir-se en tant que sigui possible de la mossegada de les serps i altres animals, s'usarà calçat tancat, no aconsellant-se caminar per zones fosques en les quals no es veu el que es trepitja. No s'ha de caminar descalç.
- S'aconsella sacsejar els llençols i flassades abans de ficar-se al llit, així com la roba i calçat abans de vestir-se, per si algun insecte s'hagués ocultat en ells.
- En les relacions sexuals el mitjà més eficaç d'evitar la transmissió de la majoria de malalties de transmissió sexual és l'ús del preservatiu.