

ULSNE CONSIGO

Em férias e viagens cuide da sua saúde!

Vai viajar? Seja em férias ou em trabalho, siga alguns conselhos, pela sua saúde.

Quando se deslocar, em viagem de férias ou de trabalho, lembre-se que no destino o clima, a alimentação e os costumes podem ser diferentes daqueles a que está habituado, o que pode levar a um aumento dos riscos para a saúde. Assim, para prevenir eventuais problemas, lembremos-lhe alguns cuidados a ter antes de iniciar a sua viagem.

Vacinas e Consulta do Viajante

Quando definir o destino, é fundamental que não se esqueça de verificar se tem as vacinas atualizadas de acordo com o Plano Nacional de Vacinação. Informe-se com antecedência das vacinas necessárias no destino, mesmo que viaje para a Europa. Dependendo do destino e do tipo de viagem, poderão ser recomendadas vacinas específicas, pelo que deverá obter aconselhamento prévio com o seu médico ou na consulta do viajante. No distrito de Bragança, a Unidade Local de Saúde do Nordeste disponibiliza esta consulta no Centro de Saúde de Macedo de Cavaleiros.



Estojo de Viagens

É aconselhada a criação de um estojo de viagens de acordo com o destino, o tempo de permanência e o estado de saúde, a qual deve incluir produtos de higiene, material para primeiros socorros e medicamentos. Deve utilizar uma caixa, pequeno saco ou estojo para guardar estes produtos na bagagem de porão, com exceção da medicação habitual para doenças crónicas, como por exemplo diabetes ou hipertensão, que deve ir sempre na bagagem de mão.

Picadas de Insetos

Para prevenir picadas de insetos, é aconselhável usar um repelente, utilizar roupas largas, de cor clara, que cubram a maior área corporal possível, e optar por camisas de manga comprida, calças compridas, e em zonas de vegetação densa usar meias por fora das calças.

É ainda recomendado o uso de redes mosquiteiras e, sempre que possível, ar condicionado, visto que este tipo de refrigeração afugenta os mosquitos e outros insetos.



Segurança da água e dos alimentos

A diarreia do viajante é uma das principais causas de doença nas férias. A melhor forma de prevenção é ter alguns cuidados em relação à higiene, água e alimentos. Deve optar por alimentos com menor risco de contaminação. Lembre-se que nem sempre se pode comer quando, onde e o que se quer. Por isso, há alguns cuidados a ter:

- Evite beber água da rede pública se a qualidade da mesma não for garantida
- Beba mais água do que habitualmente
- Reforce os cuidados de higiene na preparação dos alimentos, em especial de saladas, peixe e mariscos crus
- Nos restaurantes, evitar consumir alimentos crus, com cremes ou maionese
- Reforce medidas de higiene pessoal

Prevenir acidentes

Os afogamentos, tanto de crianças como de jovens, são muito frequentes e são uma das principais causas de morte, depois dos acidentes de viação. Por isso, a promoção da segurança e a prevenção dos acidentes nas praias, piscinas, albufeiras, rios, recintos de diversão aquática ou parque temáticos deve ser uma prioridade.

Tenha em atenção os seguintes aspetos:

- Frequente praias vigiadas e respeite os sinais das bandeiras e as instruções dos nadadores salvadores
- Assegure-se de que as crianças são permanentemente vigiadas por um adulto
- Sempre que mergulhar verifique a profundidade do local
- Utilize equipamento apropriado para cada atividade

- Sempre que fizer passeios ou caminhadas, informe outros da sua ida e informe-se dos possíveis riscos e perigos existentes



Proteja-se do calor

A exposição prolongada ao sol pode resultar em queimaduras solares que, para além de dolorosas, constituem um perigo com consequências nefastas para a saúde. Evite a exposição prolongada ao sol e, sobretudo, tenha em atenção:

- Evitar a exposição solar entre as 11 e as 17 horas
- As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos
- Sempre que andar ao ar livre, usar roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar
- Usar chapéu, de preferência de abas largas, e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB.
- Usar sempre protetor solar com um índice adequado à idade e ao tipo de pele, de preferência igual ou superior a 30, renovando a aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas), especialmente se estiver molhado ou se transpirar bastante
- Aumentar a ingestão de líquidos (água ou sumos de fruta naturais)
- Evitar as bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar



Fonte: Direção Geral da Saúde. Mais informações em www.dgs.pt