

MÉS INFORMACIÓ:

- “Web del Ministeri de Sanitat, consum i Benestar Social” al següent enllaç:
<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/home.htm>

- Decàleg del turisme responsable (CAMFIC) al següent enllaç:
<https://www.camfic.cat/Cercador.aspx?b=turisme%20responsable>

Per qualsevol consulta de salut durant o després del viatge, podeu contactar amb nosaltres: **postviatge@tauli.cat**

CONSULTES EXTERNES

Edifici Taulí planta 0, sala 0F

Horari:

Dilluns 9h-13h i Divendres 9h-12h laborables

Dimarts 14,30h-16h



RECORDI:

- En cas de febre durant o a la tornada del viatge consultar amb el/la metge/ssa.
- Vigilar amb els banys en aigües dolces.
- Evitar interactuar amb animals desconeguts.
- No oblidar-se de les recomanacions amb els aliments.
- Completar la pauta de vacunació quan hi hagi dosi de record.



ATENCIÓ AL VIATGER



REPELENT D'INSECTES:

- DEET (20-50%) apte per embarassades.
- 20% per nens des de 2 mesos fins 1 any.
- Icardina: 10-20%
- IR3535: 30%

*Aplicar 20 minuts després de la crema solar.

CREMES PROTECTORES

SOLARS:

- Escollir fotoprotector d'ampli espectre (UVA/UVB) amb factor ≥ 30 , idealment 50+.
- Aplicar-lo 30 minuts abans de l'exposició solar i repetir cada 2 hores o després de banyar-se.

MEDICAMENTS PEL TRACTAMENT DE LES PICADES:

- Pomades amb antihistamínics i/o corticoides per mitigar la picor, la inflamació i la vermellor.

MEDICAMENTS HABITUALS:

- És molt important portar sempre els medicaments que es prenen habitualment (hipertensió, diabetis, asma, etc). És recomanable dur-los en el seu envoltori original i amb l'etiqueta visible i evitar exposar-los a temperatures extremes.

ANTITÈRMICS: (per baixar la febre):

- Paracetamol

No es recomana prendre aspirina ni AINEs (Ibuprofè), en cas de febre.

ANALGÈSICS:

- Indicats per reduir el dolor i la inflamació.

ANTIDIARREICS:

- La diarrea sol autolimitar-se sense tractament. Cal hidratar-se bé i valorar la presa de sobres de rehidratació oral. Es poden prendre antidiarreics en cas de diarrea no severa (sense febre ni femtes sanguinolentes). Loperamida: 1 comprimit després de cada deposició (Max. 4-5 comprimits al dia). Racecadotril: 1 comprimit cada 8h.

PRESERVATIUS:

- Els preservatius són essencials per prevenir les infeccions per transmissió sexual (ITS), com la gonorrea, la clamídia i el VIH entre d'altres.

MATERIAL DE CURES I DESINFECTANT DE LA PELL:

- És important portar clorhexidina o povidona iodada per poder netejar les ferides petites.
- També és útil portar sèrum fisiològic per netejar ulls o ferides, gases, tisoires, benes, termòmetre, etc.

EQUIPATGE DE MÀ:

- Es recomana portar la farmaciola amb l'equipatge de mà per evitar problemes en cas de pèrdua o retard de les maletes facturades.