

Lista de controle para se preparar para uma viagem saudável

Veja algumas dicas para se manter saudável durante sua viagem!

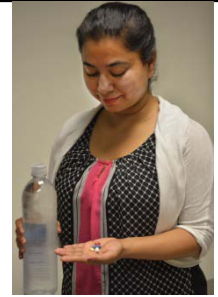
Para mais informações sobre viagem ao exterior: wwwnc.cdc.gov/travel OU www.headinghomehealthy.org

Durante a viagem

① Tome os seus medicamentos

- ✓ Tome todos os medicamentos que costuma tomar quando está em casa.
- ✓ Tome a sua medicação antimalárica (se prescrito). Todas as medicações antimaláricas se iniciam **antes** da sua viagem e continuam **depois** da sua volta:

<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Doxiciclina
<input type="checkbox"/> Atovaquone-proguanil	<input type="checkbox"/> Mefloquina
<input type="checkbox"/> Cloroquina	<input type="checkbox"/> Outro: _____



② Proteja-se contra picadas de insetos e mordidas de animais

- ✓ Evite picadas de insetos; use um repelente que contenha, pela menos, 20% de DEET.
- ✓ Vista camisetas de manga longa, calças compridas, sapatos fechados e chapéus, se possível.
- ✓ Não toquem em animais que você não conhece, mesmo que pareça ser seguro.
- ✓ Procure atendimento médico imediatamente se você for mordido ou arranhado por algum animal.



③ Tenha cuidado com o que você come

- ✓ Tome bebidas engarrafadas e seladas, e evite gelo.
- ✓ Coma comidas totalmente cozidas e servidas ainda quentes.
- ✓ Lave as mãos com frequência ou use um higienizador.
- ✓ Caso tenha diarreia com febre ou sangramento, tome seu antibiótico contra diarreia e procure cuidados médicos:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nenhum | <input type="checkbox"/> Azitromicina |
| <input type="checkbox"/> Ciprofloxacino | <input type="checkbox"/> Outro: _____ |



④ Segurança do veículo e da estrada

- ✓ Sempre utilize cinto de segurança.
- ✓ Use capacete quando dirigir bicicletas e motocicletas.
- ✓ No trânsito, olhe para os dois lados.
- ✓ Evite ônibus e carros superlotados.
- ✓ Evite dirigir à noite em estradas desconhecidas.



APÓS A SUA VIAGEM

- ✓ Procure atendimento médico caso tenha febre durante a viagem ou após seu retorno.
- ✓ Faça acompanhamento junto a um profissional da saúde, caso tenha sofrido ferimentos ou doenças graves durante a viagem.

NOTAS MÉDICAS:
