

# Saludable Rumbo a Casa

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY

## Saludable Rumbo a Casa

Saludable Rumbo a Casa (Heading Home Healthy) es un programa respaldado por el Massachusetts General Hospital y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

¡Nuestro objetivo es ayudar a los viajeros a mantenerse saludables al regresar a sus hogares a visitar a amigos y familiares!



## Viajes internacionales

Cada año, casi 70 millones de personas viajan de los Estados Unidos hacia países extranjeros. Es posible que los viajeros se expongan a enfermedades fuera de los Estados Unidos y puedan traer esas enfermedades a los Estados Unidos.

## Visitar a amigos y familiares

Los viajeros que van a visitar a amigos y familiares presentan índices más altos de enfermedades infecciosas relacionadas con los viajes, incluida la malaria, la fiebre tifoidea y la hepatitis A.

## Manténgase saludable durante su viaje

- ✓ Visite a un proveedor de atención médica de 4 a 6 semanas antes de su viaje.
- ✓ Evite las picaduras de mosquitos y otros insectos.
- ✓ Manténgase seguro cuando esté cerca de animales.
- ✓ Sea prudente en las carreteras internacionales.
- ✓ Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, y use desinfectante para manos, según sea necesario.



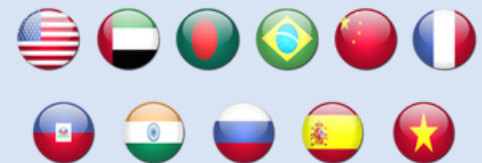
**Heading Home Healthy**  
The Massachusetts General Hospital  
55 Fruit Street, Jackson 520  
Boston, MA 02114  
[globaltravepinet@mgh.harvard.edu](mailto:globaltravepinet@mgh.harvard.edu)

## Portal de información de salud rápida para viajeros (TRhIP)

¡Una herramienta web gratuita y fácil de usar que proporciona consejos personalizados sobre salud para un viaje seguro, con base en SU edad y SUS destinos!



¡Disponible en 11 idiomas!



Visite nuestro  
sitio web

[www.headinghomehealthy.org](http://www.headinghomehealthy.org)

