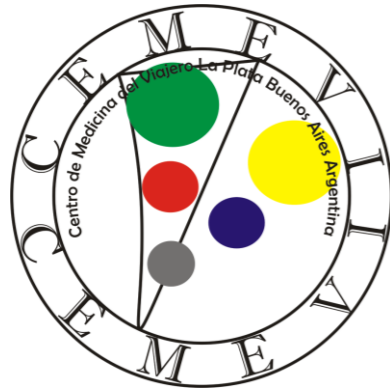


Centro de Medicina del Viajero
CEMEVI



RECOMENDACIONES GENERALES

Servicio de Infectología
HIGA San Martín
Calle 116 entre 69 y 70
La Plata Bs.As. Argentina
(0221) 425 1717 ó 421 1190/99 int. 217 (Infectología)
consultasviajerojp@yahoo.com.ar



AGUA y ALIMENTOS

AGUA

- ☉ Beba agua potable ó agua hervida (incluidas infusiones) 3-5 min.
- ☉ Agregue 2 gotas de lavandina x litro ó pastillas potabilizadoras.
- ☉ Consuma bebidas envasadas y bicarbonatadas. No usar hielo.
- ☉ Higienice sus dientes con agua segura. Use vasos y recipientes limpios y secos.

ALIMENTOS

- ☉ Consuma alimentos bien cocidos y calientes.
- ☉ Consuma frutas y verduras que puedan pelarse.
- ☉ Evite alimentos y pescados crudos. Evite alimentos en puestos callejeros. Evite el consumo de cremas y helados, si no son seguros.

! Hiérvalos - Cocínelos - Pélelos ó... DEJELOS

DIARREA DEL VIAJERO

- ☉ Abundante hidratación con agua potable, caldos o gaseosas.
- ☉ Sales de rehidratación oral (SRO)
- ☉ Consulte al médico si:
Diarrea dura más de 48 hs.
Tiene fiebre
Hay sangre en heces
Vómitos muy frecuentes

RECOMENDACIONES PARA TENER EN CUENTA

- ☉ Prepare su botiquín. No olvide su medicación habitual.
- ☉ Consulte al dentista antes de viajar.
- ☉ Lleve un par extra de anteojos y/ o audífonos.
- ☉ Tenga cuidado con el sol. Utilice protector solar mayor a 30. Evite exposición en horas no recomendadas.
- ☉ Su ascenso en altitud debe ser gradual (300-500 mts. x día.) Beba abundante líquido. Consuma alimentos ricos en carbohidratos. Descanse adecuadamente. Evite el alcohol.
- ☉ Si utiliza un auto conozca las leyes de tránsito del lugar.
- ☉ En caso de ser picado por víbora o serpiente NO realice torniquete.
- ☉ Evite baños de inmersión en agua dulce.
- ☉ Use preservativo.

PICADURAS DE INSECTOS

- ☉ Restringa actividades exteriores al atardecer y amanecer.
- ☉ Manténgase en el interior de las habitaciones con mosquiteros en puertas y ventanas.
- ☉ Use insecticidas en spray, espirales o pastillas termoevaporables con piretro en sitios de estar y dormir.
- ☉ Utilice tul para dormir.
- ☉ Utilice ropa que cubra la mayoría del cuerpo y en lo posible de color claro.
- ☉ Utilice repelentes que contengan DEET (NN' dietilmetil toluamida) al 30 % en adultos, cada 4 hs.
- ☉ Use mosquiteros impregnados con permetrina.
- ☉ La vitamina B no es efectiva.

**NO OLVIDE SU MEDICACION PARA
PALUDISMO**