

- Use ar condicionado, *sprays* insecticidas ou difusores eléctricos ou serpentinas, e/ou durma sob um mosquiteiro (de preferência impregnado com insecticida como a *permetrina* ou a *deltametrina*).
- Os mosquitos que transmitem Dengue estão mais ativos durante o dia.

Medidas de Higiene Alimentar:

- Opte por água e bebidas engarrafadas e devidamente seladas. Quando isso não for possível tenha o cuidado de desinfectar e/ou ferver a água para consumo.



- Prefira alimentos bem cozinhados e, se possível ainda quentes, evitando alimentos crus, em especial os vegetais, assim como ovos crus ou malcozinhados.
- Prefira frutos que possa descascar ou desinfectar antes de os consumir.
- Evite o gelo!
- Evitar lavar os dentes com água não potável (use água engarrafada).
- Evite adquirir alimentos em vendas ambulantes ou em locais com condições de higiene duvidosas.

Kit do Viajante:

- Termómetro digital
- Pinça
- Pensos rápidos
- Ligaduras
- Compressas
- Toalhetes de desinfecção
- Medicamentos simples para utilização

em casos comuns, como febre, dores, obstrução nasal, diarreia, vómitos, azia ou indisposição, infeções fúngicas da pele, queimaduras superficiais, repelente de insectos e comprimidos para a purificação da água.

Consulta Pós Viagem:

Deve ser efetuada aos:

- Viajantes portadores de doença crónica (por ex. doença cardiovascular, diabetes mellitus, doença respiratória crónica);
- viajantes com manifestações clínicas nas semanas seguintes ao regresso a casa, particularmente em caso de febre, diarreia persistente, vómitos, icterícia, alterações do foro génito-urinário, doenças dermatológicas;
- Viajantes que consideram que estiveram expostos a uma doença infecciosa grave durante a viagem;
- Viajantes que estiveram + de 3 meses num país em vias de desenvolvimento

Telef: 261336373
e mail : arandis.usf@gmail.com

Elaborado por:
M^a Rosario Santos (MF)



CONSULTA DO VIAJANTE



2022

Objectivos da consulta:

- Aconselhar os viajantes sobre as medidas preventivas a adotar antes, durante e após a viagem
- Avaliar as condições de saúde do viajante antes da viagem
- Prestar assistência médica aos viajantes depois da viagem

Quando deve ser realizada?

- 4 a 8 semanas antes da data da partida, mas pode ser muito útil mesmo se realizada na véspera da partida.

Atenção!

- Para efetuar a Consulta de Aconselhamento ao Viajante é necessário proceder à sua marcação antecipadamente.



O que deve trazer para a consulta?

- Boletim de vacinas
- Listagem da sua medicação regular

VACINAÇÃO:

- De um modo geral, as vacinas não protegem o indivíduo imediatamente após a sua administração pelo que deverá efetuar, preferencialmente, a vacinação pelo **menos 4-8 semanas antes da viagem**, sobretudo se forem necessárias vacinas que implicam a administração de mais de 1 dose.
- A vacinação no viajante compreende:
 - As vacinas do Plano Nacional de Vacinação;
 - As vacinas que podem ser recomendadas antes da viagem para países com doenças endémicas prevenidas por vacinação;
 - As vacinas que, em algumas situações, são obrigatórias, de acordo com Regulamento Sanitário Internacional.

Toda a vacinação, incluindo a vacina da Febre Amarela, só é efectuada mediante prescrição médica!

Prevenção da picada de insectos (mosquitos e carraças)

- Aplique repelente nas áreas expostas do corpo (braços, pernas, tornozelos, pescoço e face), evitando o contacto com as mucosas ou zonas sensíveis da pele.
- O repelente deve conter DEET 20-35%, IR3535® ou Icaridina/Bayrepel® 20% na sua constituição.
- Nas crianças opte por repelentes com DEET 10% ou Icaridina/Bayrepel® 10%.
- Renove a aplicação do repelente de 4 em 4h
- Se usar protector solar e repelente, deve aplicar primeiro o protector solar e só depois o repelente.
- Use vestuário de cores claras e de fibras naturais, protegendo o mais possível a superfície do corpo. Calças e calçado fechado, em conjunto com aplicação de repelente nos tornozelos, sobretudo em áreas de muita vegetação ou em zonas de pulgas e carraças.
- Aplicar repelente ou insecticida como *permetrina* ou *deltametrina* no vestuário.
- Mantenha as portas e janelas fechadas, se não estiverem protegidas por rede mosquiteira, sobretudo nos períodos de maior actividade dos insectos.

