

A consulta do viajante é uma consulta de medicina tropical e uma unidade de vacinação que assegura o aconselhamento e apoio ao viajante e assistência nas áreas de Medicina Tropical / Parasitologia. Esta deverá ser frequentada por pessoas que pretendem viajar para fora da Europa. A consulta é efetuada por médicos especialistas em Medicina tropical e em doenças infectocontagiosas.

(Adaptado de OMS)



**10. Zelar pela saúde e bem-estar das crianças**



**8. Precauções antes, durante e depois da viagem**

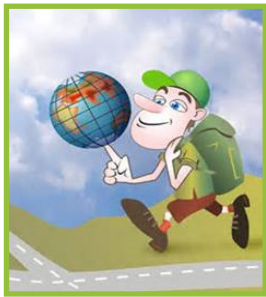
**9. Obter declaração médica com prescrição de medicamentos**

**11. Evitar a transmissão de doenças infecciosas durante a viagem**



**12. Respeito pela população e País de acolhimento**

**1. Decidir**



**2. Reconhecer e Aceitar os riscos envolvidos**



**3. Procurar aconselhamento médico**

**4. Vacinação / Profilaxia**



**5. Planear a viagem**



**7. Seguro de Viagem**

## As 12 Responsabilidades do Viajante



**6. Farmácia do Viajante**

## Os Principais Cuidados Durante a Viagem



### Respiração:

- Vacinação Obrigatória
- Evitar recintos fechados
- Evitar Aglomerados de pessoas



### Insectos e Carrapatos:

- Vacinação Obrigatória - Profilaxia
- Uso Replentes que protejam as zonas expostas do corpo
- Sprays para proteger das picadas dos mosquitos
- Procurar racintos fechados com ar condicionado

### Alimentação e bebidas:

- Vacinação Obrigatória
- Beber água sempre engarrafada
- Beber sumos ou refrigerentes enlatados
- Desinfetar as mãos com frequência
- Evitar mariscos; Saladas, Leite e alimentos em cru



### Água:

- Vacinação Obrigatória
- Procurar zonas com condições sanitárias adequadas
- Consumo de água tratada
- Evitar o contacto com zonas lamacenas ou que tenham sido alvo de inundações
- Evitar o banho em lagoas ou rios poluídos ou de águas paradas



### Animais selvagens:

- Evitar andar descalço
- Evitar aproximação de áreas propícias a animais selvagens
- Evitar andar sozinho



**A Saúde do Viajante**  
... para além do  
obrigatório

**O Guia Prático  
do Viajante**

Pela sua saúde