

Tanto si ingresa o sale de Colombia...

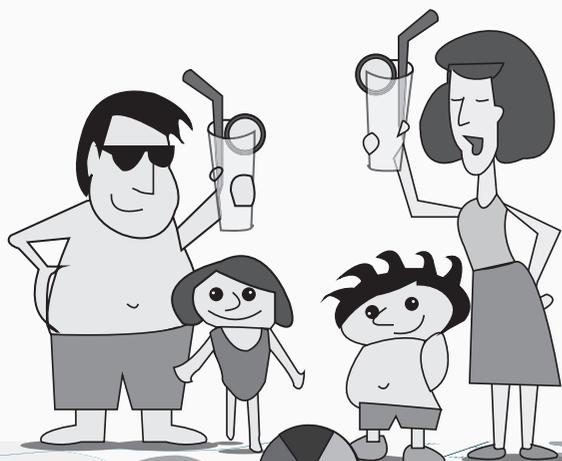
Asegúrese de contar con:

Un seguro médico en salud para atención y tener a la mano los números de contacto y de atención del asegurador.

La documentación relacionada con alguna condición especial de salud que deba conocerse en caso de una emergencia.

La receta o fórmula, si toma medicamentos.

Aunque para ingresar a Colombia no existen vacunas obligatorias, se recomienda tener sus vacunas al día incluidas las de sarampión – rubeola y fiebre amarilla.



¡RECUERDE!

Si tiene una infección respiratoria utilice tapabocas cuando viaje en avión o en transporte masivo para evitar el contagio a otras personas.

Si después de su llegada del viaje o a la llegada al país que usted visita, presenta brote en la piel y fiebre, acuda al servicio de salud y refiera el antecedente de viaje.

Si presenta diarrea, consuma abundante líquido y acuda de inmediato a los servicios de salud.

Pregunte siempre antes de viajar si el país de destino exige alguna vacunas, dicha vacunación debe hacerla por lo menos 10 días antes de su viaje.



En Brasil llame a la línea 192 y refiera su ciudadanía.

Ministerio de Salud y Protección Social

Para mayor información visite la página web:
<http://www.minsalud.gov.co>

Si presenta algún problema de salud y requiere orientación, llame a la secretaria de salud del lugar donde se encuentra.

Recomendaciones en salud

para el

viajero



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**



Evite enfermarse, siempre tenga en cuenta...

1. Al toser y estornudar, cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable o de tela; si no tiene, cúbrase con la parte interna del brazo, pero nunca tosa o estornude en la mano.
2. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, antes y después de ingerir alimentos, toser o estornudar y utilizar el baño.
3. Si no tiene a su disposición jabón y agua, aplique desinfectante para manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol.
4. Consuma solamente agua debidamente tratada o embotellada.
5. Evite el consumo de hielo, a no ser que esté elaborado con agua para consumo humano.
6. Utilice mecanismos para la protección solar como filtros solares, gafas y/o sombreros.
7. Para reducir el riesgo de picaduras de insectos utilice repelentes y/o mosquiteros.
8. Si es mordido o arañado por algún animal, lave la herida con abundante agua y jabón y si desconoce el estado de vacunas del animal o es un animal salvaje acuda al servicio médico.

9. Adquiera las bebidas alcohólicas (licor) en lugares autorizados.
10. Evite adquirir alimentos y bebidas alcohólicas (licor) en ventas ambulantes
11. Evite los alimentos crudos, diferentes a frutas y hortalizas que puedan ser pelados y evite frutas con piel dañada.
12. Evite consumir productos de mar crudos.
13. Prevenga infecciones de transmisión sexual utilizando preservativos
14. No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias, si tiene que tocar su cara, asegúrese de que sus manos estén limpias.
15. Trate de evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas con afecciones respiratorias o gripa (besarse, abrazarse o compartir utensilios o vasos.)

Sarampión Rubéola

¿Cómo se transmite?

- Se transmite de persona a persona por góticas de saliva del infectado, su transmisión aérea.
- Son las enfermedades más contagiosas.
- Toda persona no vacunada expuesta a estos contraen la enfermedad.

Síntomas

- Fiebre alta
- Tos
- Secreción nasal o moqueo
- Conjuntivitis
- Erupción o brote en todo el cuerpo
- En el caso de rubéola además de las anteriores se acompaña de inflamación de ganglios linfáticos detrás de las orejas.

Cómo se previene

- Con la vacunación, mediante la vacuna triple viral (SRP) aplicada a los niños de 1 año de edad y el refuerzo a los 5 años de vida.
- También con la vacuna doble viral (SR) para los adolescentes y adultos que aun o se han vacunado o no han sufrido la enfermedad.

Qué hacer en caso sospechoso

- Acudir a la institución de salud más cercana o médico con el fin de descartar la infección. Para esto le deben tomar una muestra de sangre, una de orina y una de hisopado de la nasofaringe.
- No hay un tratamiento específico para estas enfermedades, en general, es sintomático.

