

Lista de verificación para viajes saludables

¡Aquí incluimos algunos consejos clave para mantenerse saludable durante su viaje!

Para obtener más información sobre viajes al exterior: www.nc.cdc.gov/travel O www.headinghomehealthy.org

Durante su viaje

① Tome sus medicamentos

- ✓ Tome todos los medicamentos que toma habitualmente cuando no está de viaje.
- ✓ Tome su medicamento contra la malaria (si se indica). Debe comenzar a tomar todos los medicamentos contra la malaria **antes** de su viaje y continuar **después** de que regrese:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ninguno | <input type="checkbox"/> Doxiciclina |
| <input type="checkbox"/> Atovacuona-proguanil | <input type="checkbox"/> Mefloquina |
| <input type="checkbox"/> Cloroquina | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |



② Protéjase de las picaduras de insectos y mordidas de animales

- ✓ Evite las picaduras de insectos; use un repelente contra insectos que contenga por lo menos 20% de DEET.
- ✓ Use mangas largas, pantalones largos, zapatos cerrados y sombreros, tanto como sea posible.
- ✓ No toque a los animales que no conoce, incluso si parecen inofensivos.
- ✓ Busque atención médica de inmediato si un animal le muerde o le araña.



③ Tenga cuidado con lo que come

- ✓ Tome bebidas embotelladas que estén bien cerradas, y evite el hielo.
- ✓ Ingiera alimentos bien cocinados y servidos calientes.
- ✓ Lávese las manos a menudo o utilice un desinfectante para manos con frecuencia.
- ✓ Si tiene diarrea con fiebre o sangre, tome su antibiótico contra la diarrea y busque atención médica:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ninguno | <input type="checkbox"/> Azitromicina |
| <input type="checkbox"/> Ciprofloxacina | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |



④ Seguridad en los vehículos motorizados y en las carreteras

- ✓ Use siempre un cinturón de seguridad.
- ✓ Use un casco cuando vaya en bicicleta o motocicleta.
- ✓ Preste atención al tráfico que viene de ambas direcciones.
- ✓ Evite los autobuses y automóviles llenos de gente.
- ✓ Evite conducir de noche o por caminos que no conoce bien.



DESPUÉS DE SU VIAJE

- ✓ Busque atención médica si tiene fiebre durante su viaje o después de su retorno.
- ✓ Realice un seguimiento con un proveedor de atención médica si sufrió una lesión o enfermedad grave durante su viaje.

NOTAS DEL MÉDICO:
