

# CENTRO VACINAÇÃO INTERNACIONAL

*Consulta do viajante*

## NORMAS DE HIGIENE HÍDRICA E ALIMENTAR NAS VIAGENS INTERNACIONAIS



## PRECAUÇÕES PARA EVITAR BEBIDAS E ALIMENTOS POUCO SEGUROS



Beba água só de garrafa, devendo esta ser descapsulada apenas no momento em que é servida;



Evite o gelo e/ou bebidas com gelo;

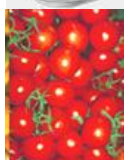


Evite lavar os dentes com “água não segura”;



Prefira o leite ultrapasteurizado (UHT). Em alternativa, beba leite pasteurizado (leite do dia), fervendo-o antes de o ingerir;

Se preparar leite em pó, utilize apenas água engarrafada;



Evite saladas e legumes crus, a não ser que seja possível a sua lavagem com água segura e desinfecção;



Evite sumos de frutos comprados em vendedores ambulantes;

Prefira frutos que possam ser descascados;



Evite frutos cujo exterior não esteja intacto;

Considere apenas os alimentos cozinhados como seguros quando recentemente preparados e servidos quentes (não guardados e reaquecidos);



Evite alimentos cozinhados que tenham sido mantidos à temperatura ambiente durante várias horas;

Evite pratos que contenham ovos crus ou mal cozinhados e/ou natas;



Evite alimentos adquiridos em vendedores ambulantes (incluindo gelados);

Prepare-se para recusar alimentos e para se queixar quando/ se apropriado;



Verifique, sempre que possível, os prazos de validade dos alimentos embalados que consome.

## DIARREIA DO VIAJANTE

A diarreia do viajante é uma das principais causas de doença nos viajantes internacionais, atingindo entre 20% e 50% dos mesmos.

### Quais são as causas?

Pode originar-se a partir da ingestão de água e/ou alimentos contaminados, podendo traduzir-se numa situação grave em indivíduos suscetíveis.

### Como se previne?

A melhor forma de prevenção passa pela ingestão de alimentos e bebidas seguros, aprendendo a selecionar os mais adequados e menos suscetíveis de causar doença.

Ter uma Alimentação Saudável quando se viaja, significa que nem sempre pode comer “quando”, “onde” e “o que” se quiser.

**A DIARREIA É EVITÁVEL, NÃO INEVITÁVEL!**

### Qual o tratamento?

A maioria dos casos de diarreia em viajantes é autolimitado e com recuperação em poucos dias.

No entanto, é fundamental evitar a desidratação. Logo que esta tenha início, deverá ingerir mais líquidos, em especial água (engarrafada ou tratada). Também poderá beber chá fraco/leve.

Se a diarreia persistir por mais de 3 dias e/ou for acompanhada de qualquer um destes sinais/sintomas:

- sangue ou muco nas fezes,
- vômitos de repetição,
- febre,

consulte um médico o mais rapidamente possível!

É importante incluir sais de reidratação oral e probióticos na sua farmácia do viajante.

Quando viajamos, é difícil aceitar que nem sempre podemos comer o que queremos ou aquilo que já pagámos, especialmente quando nos sentimos cansados e com fome.

Cultive a arte da Alimentação Defensiva, em especial, se a gastronomia não for o principal objetivo da sua viagem!



#### LEMBRE-SE SEMPRE DE:

- Levar toda a medicação que faz habitualmente (*stock* para mais dias) na bagagem de mão;
- Fazer um seguro de saúde adequado para a sua viagem (com repatriamento, se possível);
- Levar os contactos da Embaixada/Consulado de Portugal do respetivo destino;
- Marcar a consulta do viajante com antecedência (mínimo 4 semanas).

**Fontes de informação:** Organização Mundial da Saúde, *Centre for Disease Control and Prevention*, Direção-Geral da Saúde

**Autoria:** Centro de Vacinação Internacional - Porto