

Cuidados com a saúde para os viajantes

O primeiro passo ao planejar uma viagem é pensar em como está a sua saúde. Realizar exames de rotina e verificar a necessidade de vacinação contra a febre amarela são algumas dicas do *Blog da Saúde* para os viajantes, antes de fazerem suas malas. Confira!

Para fazer o check-in, primeiro faça o seu check-up

Não há nada pior que contrair uma gripe ou um resfriado dias antes da tão sonhada viagem. Nesses casos, o ideal é tentar suspender até melhorar. Se já é complicado ficar doente em casa, imagina em um lugar desconhecido? Para evitar imprevistos e prevenir sintomas de doenças preexistentes, mantenha a avaliação médica em dia.

Revalide a receita médica

Quem faz uso de medicamentos sob prescrição deve solicitar ao médico a receita na validade e com o mesmo nome do cartão de embarque. Nem sempre é possível comprar remédios em outros países sem prescrição médica local. Leve quantidade suficiente para toda a viagem. O transporte deve ser, de preferência, na caixa original e na bagagem de mão, com atenção ao volume individual dos recipientes. As normas de segurança aérea restringem transporte de líquidos em voos com embarque internacional. Para passageiros diabéticos, a insulina e outros líquidos necessários não podem exceder 148ml e devem estar sempre acompanhados da prescrição médica. Para colírios, soluções fisiológicas para lentes de contato e outros itens líquidos ou em gel, o limite é de 100ml.

Fique atento às exigências de vacinas

Vale lembrar que alguns países ainda sofrem com doenças que o Brasil já erradicou ou tem baixa incidência. Consulte as vacinas necessárias para o destino e confira se as suas estão em dia. Um exemplo é a medida de controle da febre amarela. Alguns países exigem dos viajantes o Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia (CIVP) para o ingresso em seu território. A vacina deve ser administrada pelo menos dez dias antes da viagem.

Para a emissão do CIVP, você deverá procurar os Centros de Orientação ao Viajante da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), levando o seu Cartão Nacional de Vacinação e um documento de identificação oficial com foto. O certificado internacional só será válido para ingresso no país estrangeiro após dez dias a contar da data da vacinação contra febre amarela. Outras medidas preventivas também poderão ser recomendadas para quem se desloca para áreas de risco. A rede pública do Sistema Único de Saúde (SUS) oferece vacinas eficazes e gratuitas. É bom lembrar que para atingir a proteção esperada é preciso aguardar um período entre 10 dias e 6 semanas.

Seguro de saúde para viagens internacionais

Em caso de viagens internacionais, considere contratar um seguro de saúde internacional particular e informe-se sobre o Certificado de Direito a Assistência Médica em sna.saude.gov.br/cdam/. Alguns países mantêm com o Brasil acordos recíprocos que permitem o atendimento de cidadãos brasileiros nas redes públicas de saúde. Agora é só arrumar as malas e aproveitar a viagem!

Fonte: *Blog da Saúde*

