

DIARREA

- L'aigua, el gel, els glaçons i els aliments contaminats són la causa més freqüent de diarrea del viatger. És essencial vigilar què es menja i què es beu. Seguiu les normes d'higiene.
- En les diarrees lleus, la dieta astringent, conjuntament amb la hidratació, acostumen a ser suficients.
- Beure líquids abundants, 2-3 litres al dia, per mantenir una BONA HIDRATACIÓ.
- Poden utilitzar-se preparats de rehidratació oral sempre desfets en aigua potable. O improvisar-los amb 2 cullerades soperes de sucre, un pessic de sal i el suc d'una llimona o altra fruita en 1 litre d'aigua potable.
- Eviteu els antidiarreics que disminueixen la motilitat intestinal, com la loperamida (Fortasec®, Imodium®).
- Si la diarrea s'acompanya de febre alta, sang, moc o pus cal consultar al metge!

UNITAT DE SALUT INTERNACIONAL CATALUNYA CENTRAL



Si heu de viatjar a un país exòtic o tropical, veniu a la
**UNITAT DE SALUT INTERNACIONAL
CATALUNYA CENTRAL**

CALDRIA VENIR

Com a mínim, 6 setmanes abans d'iniciar el viatge.

Es recomana una visita prèvia al metge de capçalera.

RÀBIA

És una malaltia produïda per un virus que es transmet per la mossegada d'un animal infectat, fonamentalment: gossos, gats i ratpenats.

En cas de mossegada és essencial el tractament ràpid post-exposició tant si la persona ha estat vacunada prèviament o no.

- Cal rentar la ferida el més enèrgica i profundament possible, durant 15 minuts, amb aigua sola (i sabó si se'n disposa) i desinfectar posteriorment amb alcohol, iode o un altre antisèptic. El virus es propaga pel nervi, no per sang; és per això que amb una bona neteja podem eliminar una gran quantitat de virus.
- No suturar la ferida.

Cal contactar immediatament amb un centre sanitari qualificat per aplicar la profilaxi post-exposició: aplicació de la vacuna i immunoglobulina (sèrum) antiràbica depenent del tipus de lesió, lloc de la lesió i estat de vacunació de la persona lesionada.

Si no se sap quin és el centre, cal contactar per telèfon amb la companyia d'assegurances que us dirigirà al centre convenient.

ON ADREÇAR-SE

Demaneu hora al telèfon

ANOIA:

93 803 36 46 del CAP Igualada Urbà, Passeig Mossèn Jacint Verdaguer, 170, Igualada.

BAGES-BERGUEDÀ:

93 874 81 78 del CAP Bages, Carrer Soler i Marc, 6, Manresa.

OSONA:

93 889 02 22 del CAP d'Osona, Plaça Divina Pastora 6, Vic.

UNITAT DE SALUT INTERNACIONAL *Catalunya Central*

Malalties





MALÀRIA O PALUDISME

És una malaltia parasitària transmesa per un mosquit (Anopheles) que és actiu del capvespre a l'alba.

Incubació: 7 a 28 dies.

→ El 90% dels casos apareixen durant el primer mes, però s'han descrit casos fins a 6 mesos.

Manifestacions principals:

- Produeix febre alta amb malestar general i mal de cap.
- Es pot acompanyar de diarrea i/o tos.
- Qualsevol viatger que està o ha estat en zona de malària i presenta febre alta, ha de consultar al metge i CAL DESCARTAR Malària/Paludisme.

Prevenció:

→ Mesures de Barrera
Cobrir-se les zones del cos exposades als mosquits amb pantalons llargs, camises de màniga llarga i mitjons. Evitar les robes fosques perquè atreuen els mosquits.

Dormir protegits ja sigui en habitacions amb bones condicions (mosquiteres a les finestres, aire condicionat) o amb l'ús de mosquiteres així com repel·lents ambientals (espirals amb piretroids, repel·lents elèctrics...).

→ Repel·lents aplicats a la pell des del vespre.

→ Quimioprofilaxi (o tractament preventiu) en algunes situacions.

Tractament:

- Cal consultar un metge.
- A alguns viatgers se'ls recomanarà i instruirà per a utilitzar Autotractament d'emergència.

DENGUE

És una malaltia viral en expansió transmesa per un mosquit (Aedes aegypti) que és actiu durant el dia. *No hi ha cap tractament específic ni vacuna.*

L'única prevenció consisteix en les mesures de protecció contra les picades de mosquits.

Incubació: 3 a 14 dies.

Manifestacions principals:

- Habitualment provoca febre alta, malestar general, mal de cap important i exantema ("taques a la pell").
- Hi ha una forma hemorràgica (rara en els viatgers). Perquè es presenti cal patir la malaltia un mínim de dues ocasions i que estigui causada per 2 serotips diferents (n'hi ha 4).

Tractament:

→ Antitèrmics tipus paracetamol (l'aspirina i l'ibuprofèn estan contraindicats), hidratació, repòs i consultar el metge.

→ De fet, en països on existeix el Dengue, en cas de febre, prendre ÚNICAMENT Paracetamol.

CHIKUNGUNYA



És una malaltia viral en expansió transmesa per un mosquit (Aedes aegypti i Aedes albopictus) que és actiu durant el dia. *No hi ha cap tractament específic ni vacuna.*

L'única prevenció consisteix en les mesures de protecció contra les picades de mosquits.

Incubació: 7 dies.

Manifestacions principals:

- Habitualment provoca febre alta, malestar general, mal de cap, poliartràlgies (dolors articulars) i "mal d'ossos" (semblant a una síndrome gripal).
- Pot allargar-se força temps.

Tractament:

→ Antitèrmics.

ESQUISTOSOMIASI

És una malaltia causada per un paràsit (helmin) present en moltes zones Tropicals. *Les formes larvàries penetren per la pell sana de forma inaparent (o poc aparent) en aigües dolces infestades (però aparentment netes). Té un cicle biològic complex, però finalment s'estableix a diferents parts del sistema digestiu o bufeta urinària (segons l'espècie).*

Prevenció:

- No banyar-se (ni tant sols mullar-se els peus) en els estanys d'aigües dolces en totes les zones endèmiques.
- Les piscines clorades i el mar són segurs.