

Guia do Viajante



 **COVISA**
COORDENAÇÃO DE
VIGILÂNCIA EM SAÚDE

SUS 20 ANOS
Sistema
Único
de Saúde



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE



Guia do viajante

introdução

O fluxo internacional e nacional de pessoas aumenta cada dia mais e com ele o risco de transmissão de doenças entre habitantes de regiões diferentes. Para evitar esse problema é imprescindível a colaboração do viajante que agindo com responsabilidade sempre deve estar atento aos riscos aos quais ele se expõe e aos riscos que ele pode apresentar para outros.

Pensando nisso a Coordenação de Vigilância em Saúde - COVISA, da Secretaria Municipal da Saúde, que é o órgão responsável por adotar e recomendar medidas para prevenir doenças e promover a saúde da população, lança o Guia do Viajante com orientações importantes para proteger à sua saúde e realizar uma viagem saudável se adequando as exigências sanitárias internacionais e nacionais.

Orientações para uma viagem saudável





Antes da viagem

Vacinação

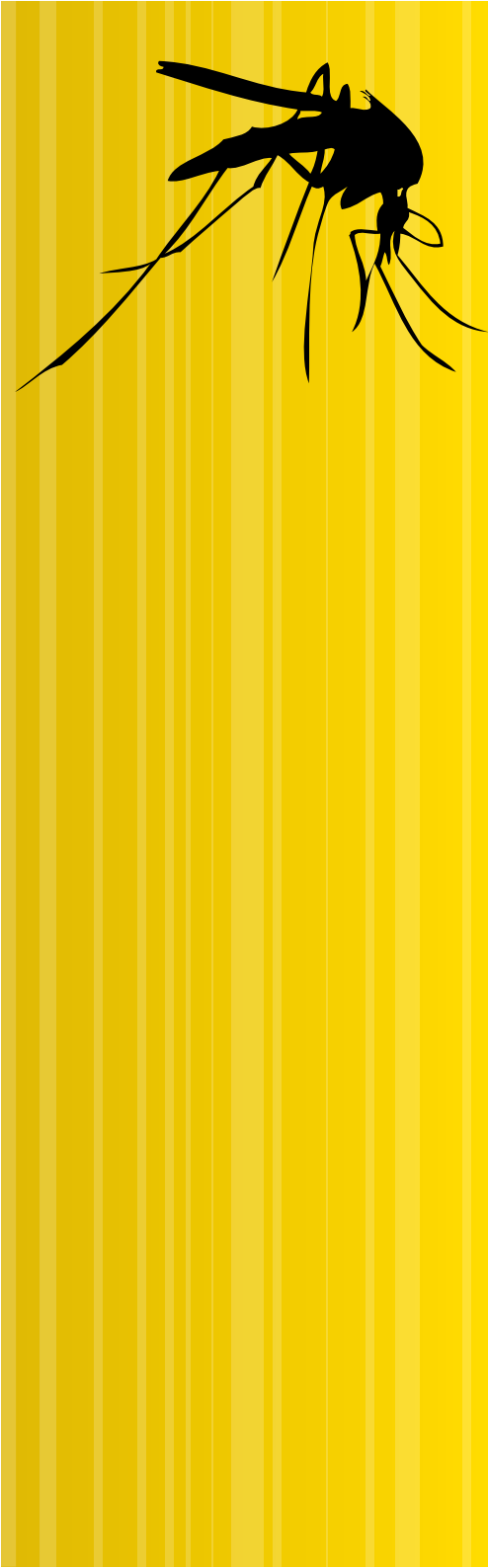
É fundamental que as vacinas do viajante estejam atualizadas com o calendário vacinal do Programa Nacional de Imunização do Ministério da Saúde. A rede pública do Sistema Único de Saúde oferece vacinas eficazes e gratuitas. Clique abaixo e confira o calendário Vacinal.

[Calendário de Vacinação da Criança](#)

[Calendário de Vacinação do Adolescente](#)

[Calendário de Vacinação do Adulto e do Idoso](#)

É bom lembrar que as vacinas geralmente têm um período, que varia entre 10 dias e 6 semanas, até atingir a proteção esperada. Por isso, devem ser aplicadas com a devida antecedência à viagem.



Febre Amarela

Alguns países e estados brasileiros exigem vacinação contra Febre Amarela. Acesse a lista dos países que fazem essa exigência no endereço <http://www.who.int/ith/ITH2010annexes.pdf>.

A vacina deve ser tomada em até no mínimo 10 dias antes da viagem (disponível na rede pública e na rede privada) e tem validade de 10 anos. Quem vai para o exterior precisa obter o **Certificado Internacional de Vacinação (CIVP)** junto à ANVISA:

- Caso tenha sido vacinado em unidade da rede municipal ou estadual, apresentar o Cartão Nacional de Vacinação preenchido corretamente com: data da administração da vacina, lote da vacina, assinatura do profissional que realizou e identificação da unidade de saúde;
- Caso tenha realizado a vacinação em serviço privado, é preciso que o mesmo se encontre credenciado pela ANVISA;
- Levar documento de identidade oficial com foto (carteira de identidade, passaporte, carteira de motorista válida);
- A população indígena que não possui documentação está dispensada da apresentação de documento de identidade;
- Apresentação da Certidão de Nascimento é aceita para menores de idade (a vacina é recomendada para crianças a partir de 9 meses);
- A emissão do CIVP pela autoridade sanitária estará condicionada a assinatura do viajante no ato, sendo imprescindível sua presença;

Outras dúvidas podem ser tiradas através do site da **ANVISA** (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) ou também pelo disque saúde do Ministério da Saúde: 0800 61 1997.

Outras vacinas

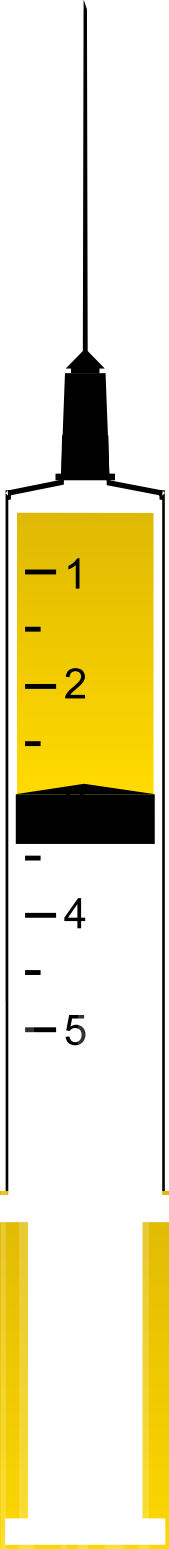
Recomenda-se a vacinação contra Sarampo e Rubéola pelo menos 15 dias antes da viagem. A vacina é gratuita e está disponível em qualquer posto de saúde. Também é importante se vacinar contra Hepatite B e Tétano.

Para obter informações mais detalhadas, consulte seu médico, pelo menos de 4 a 6 semanas antes da viagem. Mesmo se houver menos de 4 semanas para partir, você ainda deve consultar um médico para saber os cuidados necessários e as informações sobre como se proteger de doenças e acidentes durante a viagem.

Existem na cidade de São Paulo 2 ambulatórios públicos para atendimento dos viajantes, um no **Instituto de Infectologia Emílio Ribas** e outro no **Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP**.

Outras vacinas como a vacina contra doença meningocócica e contra a poliomielite também poderão ser recomendadas ou exigidas ao viajante que se desloca para áreas de risco ou para participar de eventos. Informe-se nos Centros de Orientação ao Viajante se existe essa indicação para o destino da sua viagem: www.anvisa.gov.br/viajante.

Link OMS: <http://www.who.int/ith/ITH2010chapter6.pdf>



Outros Cuidados

- Pesquise, informe-se e siga rigorosamente as recomendações das autoridades sanitárias do local de destino;
- Realize uma avaliação de saúde, incluindo odontológica, com profissionais habilitados, de 4 a 6 semanas antes da data prevista de viagem;
- Atualize sua situação vacinal, de acordo com sua idade, preferencialmente até 15 dias antes de viajar;
- Caso esteja com alguma doença infecciosa aguda não contagiosa e a viagem permita adiamento, aguarde até a melhora dos sintomas, seguindo orientações de um profissional de saúde habilitado. Já no caso da doença ser contagiosa a viagem deverá ser postergada, pois além de estar mais susceptível a outras doenças, você poderá expor outras pessoas;
- Se for praticar algum esporte radical ou se deslocar a áreas remotas e de difícil acesso, realize planejamento prévio, preparação física adequada, lembrando sempre de consultar pessoal especializado e utilizar todos os equipamentos recomendados;
- Se fizer uso de medicamentos prescritos, leve a quantidade suficiente para toda a viagem e não esqueça de levar a receita médica. Afinal, sem a prescrição médica, muitas vezes não é possível ingressar no país visitado com medicamentos na bagagem;
- As mudanças físicas e ambientais decorrentes de uma viagem podem alterar o seu estado de saúde. Portanto, conheça as características do país de destino: clima, altitude, diferença de fuso-horário, infra-estrutura urbana, alimentação, costumes, normas, cultura; doenças que afetam o local e desastres naturais:
[Clique aqui e confira em tempo real o site com os Serviços de Informações de Emergência e Desastres pelo mundo](#)
- Com relação a seguros de saúde, é aconselhável obtê-lo antes de sua viagem mesmo não sendo esta uma obrigatoriedade para viajar ao país.



Durante a Viagem

- Lave as mãos com regularidade, principalmente após uso de sanitários e antes das refeições;
- Evite exposição indevida ao sol, aplicando protetor solar no mínimo 30 minutos antes da exposição (FPS mínimo: 15) nas áreas do corpo não protegidas por vestuário, reaplicando conforme orientação do fabricante. Utilize também óculos de sol com filtro UV e chapéu de aba larga;
- Mantenha os pés limpos e secos; não ande descalço, especialmente em praias onde os animais possam ter defecado;
- Em caso de adoecimento, procure assistência médica e informe histórico de contato com doentes e roteiro de viagens recentes; não use medicamentos sem orientação médica;
- Se ocorrer qualquer alteração no seu estado de saúde ainda no meio de transporte, comunique ao responsável pelo mesmo que acionará os serviços de controle sanitário nos pontos de entrada. Caso algum sintoma de doença ocorra já no destino, busque atendimento médico e não pratique a automedicação;
- As pessoas suscetíveis a doenças associadas à trombose venosa, com varizes e outros problemas circulatórios, devem se locomover e se exercitar o máximo possível, beber bastante líquido e evitar consumir bebidas alcoólicas, principalmente em viagens prolongadas.





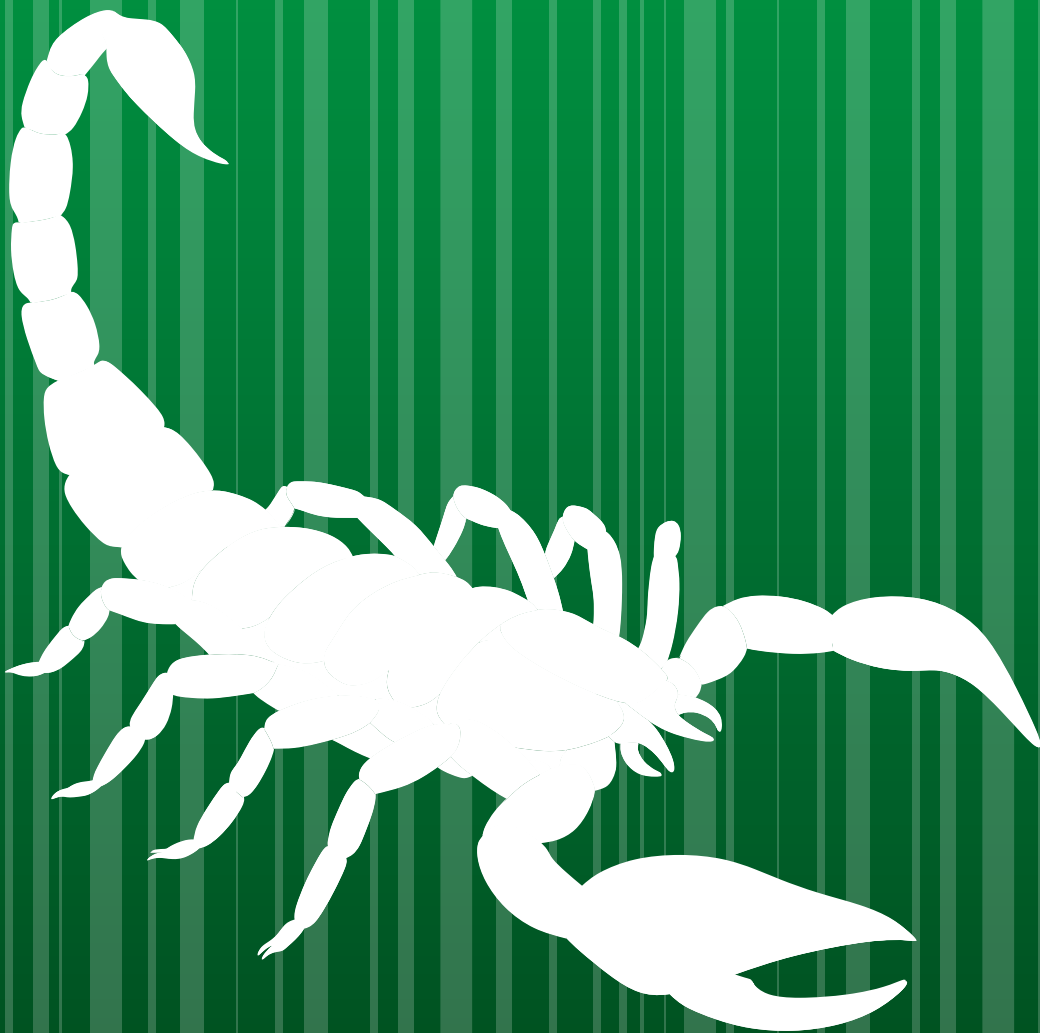
Após a Viagem

- Após o retorno da viagem, caso apresente febre ou outros sintomas como diarreia, problemas de pele ou respiratórios, procure imediatamente o serviço médico e informe o local de sua viagem.

Cuidados com a água e alimentos



- Cuidado ao tomar banho/nadar em rios, lagos, piscinas com água contaminada e evite praias poluídas;
- Ferva a água e o leite antes de consumir;
- Quando não tiver acesso à água tratada, utilize água mineral para a higiene oral;
- Evite consumir alimentos crus ou mal cozidos, exceto frutos e vegetais (desde que estejam íntegros) que possam ser descascados ou lavados;
- Não coma alimentos comprados de vendedores de rua;
- Dê preferência a alimentos e bebidas de procedência conhecida e que tenham na embalagem informações nutricionais, data de fabricação e prazo de validade. Certifique-se de que a embalagem não está violada.



Cuidados para evitar picadas de insetos

- Utilize habitações com proteção contra o mosquito, com ar-condicionado e telas de proteção nas portas e janelas, e use mosquiteiro impregnado com piretróides se preciso;
- Utilize roupas que protejam contra picadas de insetos: como mangas compridas, calças e sapatos fechados;
- Aplique repelente à base de DEET (n-n-dietilmetatoluamida) nas áreas expostas da pele seguindo a orientação do fabricante (em crianças menores de 2 anos de idade não é recomendado o uso de repelente sem orientação médica e entre 2 e 12 anos usar concentrações até 10% de DEET, no máximo três vezes ao dia).

Cuidados para evitar picadas de aranhas



- Vistoriar roupas e calçados antes de vesti-los, assim como toalhas e capas antes de utilizá-las;
- Examinar cuidadosamente o local onde for apoiar ou encostar-se, quando fizer trilhas ou caminhadas;
- Em caso de acidente não realizar procedimentos caseiros, procurar imediatamente o serviço de saúde;
- Não andar descalço ao caminhar em matas ou plantações;
- Utilizar calça e botas de cano longo ou bota com perneira (que protejam até o joelho);
- Não colocar as mãos em buracos, tome cuidado ao sentar em pedras;
- Não manipular esses animais, pois oferecem grande risco à saúde.



Cuidados com mordidas ou arranhões de outros animais

- Tenha certeza que você está atualizado com a vacinação contra o tétano;
- Não tocar ou alimentar os animais, incluindo cães e gatos. Mesmo que pareçam animais de estimação saudáveis, eles podem ter raiva ou outras doenças;
- Não deixe as crianças sozinhas ou próximas dos animais que possam oferecer riscos;
- Se você for mordido ou arranhado, lave bem a ferida com água e sabão e procure um médico imediatamente. Após retornar, informe o seu médico do ocorrido.

Cuidado com acidentes automobilísticos

- Não beba antes de dirigir;
- Use sempre o cinto de segurança;
- Siga as leis de trânsito locais;
- Use capacete quando você andar de bicicleta ou moto;
- Se possível, evite dirigir à noite.



Cuidados com Doenças Sexualmente Transmissíveis

- Para evitar infecções como HIV e hepatite viral não compartilhe agulhas de tatuagem, piercings, ou seringas;
- Para reduzir o risco de HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis sempre use preservativo (camisinha).



Links úteis e fontes:

- **Ministério da Saúde**
- **Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa**
- **Centro de Vigilância Epidemiológica – CVE / SES-SP**
- **Coordenação de Vigilância em Saúde – Covisa/SP**
- **Instituto de Infectologia Emílio Ribas - Viajante**



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

www.prefeitura.sp.gov.br/covisa

