

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

A SAÚDE DE QUEM VIAJA PARA O ESTRANGEIRO (Good Health For Travellers Overseas)

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Ninguém quer estragar as férias no estrangeiro ficando doente, no entanto isso é o que acontece a muitas pessoas que não tomam as necessárias precauções. Segue-se uma lista do que deve saber antes de sair da Austrália.

SERÃO NECESSÁRIAS VACINAS? Dependendo do país para onde vai viajar talvez precise de vacinas contra certas doenças infecciosas, incluindo tétano e poliomielite. Mesmo as pessoas que não vão viajar precisam de vacinas de reforço contra o tétano e a poliomielite cada dez anos, por isso certifique-se de que tem as vacinas em dia. Hepatite B e Hepatite A: estas doenças afectam o fígado e são frequentes em certos países, incluindo na Ásia, na América do Sul, na região do Pacífico, em África, no Médio Oriente e em certas zonas da Europa. A hepatite B, que é muitas vezes fatal, é transmitida através do sangue e dos fluidos corporais (por exemplo durante as relações sexuais, ou partilhando agulhas e lâminas/escovas de dentes de uma pessoa infectada). A hepatite A pode ser transmitida pela água e pela comida. Diga ao seu médico que países vai visitar para saber se precisa de vacinas contra estas ou outras doenças, como por exemplo o tifo e a febre amarela.

MALÁRIA. Aproximadamente 1.000 pessoas na Austrália ficam doentes com malária depois de regressarem de uma viagem ao estrangeiro - e alguns desses casos são fatais. A malária é mais frequente na África, na Índia e noutras partes da Ásia, incluindo Vietname, Laos, Camboja, Burma, Tailândia e Indonésia, e é transmitida por certos tipos de mosquitos. Pergunte ao seu médico se precisa de tomar medicação preventiva contra a malária. É também importante proteger-se contra as picadas dos mosquitos usando um repelente corporal e vestuário solto, colorido e que proteja todo o corpo. Estas precauções também se aplicam às pessoas que costumavam viver nas regiões em que a malária é frequente antes de virem para a Austrália - embora pudessem ter uma certa imunidade enquanto viviam no seu país de origem, essa imunidade é de curta duração.

Um dos problemas com a malária é que os sintomas são muito

semelhantes aos da gripe. Isto significa que as pessoas com sintomas precoces de malária, e mesmo os médicos, não consideram esses sinais como perigosos - o que pode ser fatal. Quem tiver sintomas semelhantes aos da gripe durante o período de seis semanas depois de ter regressado duma região de malária - ou enquanto lá estiver - deve insistir numa análise ao sangue para detecção da doença.

DIARREIA DURANTE A ESTADIA NO ESTRANGEIRO. A diarreia é um distúrbio frequente nalguns países - para o evitar, beba apenas água engarrafada, como alimentos que tenham sido totalmente cozinhados, e tire pessoalmente a pele à fruta e às verduras. Diga ao seu médico as regiões que vai visitar - para que o médico possa receitar medicação para tratamento de distúrbios gástricos.

DOENÇAS TRANSMITIDAS SEXUALMENTE. As pessoas têm 72.000 mais probabilidades de contraírem HIV/SIDA do que estarem envolvidas na queda de um avião. Mesmo quem não faça planos de ter relações sexuais enquanto no estrangeiro deve ter o cuidado de levar consigo preservativos - nenhum país do mundo está livre de HIV/SIDA, ou de qualquer outra doença transmitida sexualmente. É mais seguro levar consigo preservativos feitos na Austrália - são normalmente mais seguros do que alguns produtos fabricados no estrangeiro.

CUIDADO COM AS AGULHAS. Lembre-se que pode contrair HIV/SIDA e tanto a Hepatite B como Hepatite C através de agulhas não esterilizadas usadas para furar as orelhas, tatuagens, injeções ou acupunctura.

RAIVA. A raiva é uma doença fatal que pode ser transmitida pela doença de um animal infectado. Alguns médicos recomendam agora a vacina contra a raiva a quem viaje para o Sudeste Asiático, a América do Sul e para a África. Todas as pessoas que não tenham sido vacinadas contra a raiva e sejam mordidas por um animal enquanto no estrangeiro devem lavar logo o local da dentada e levar a vacina imediatamente.

Converse com o seu médico para mais informações sobre a melhor maneira de cuidar da sua saúde enquanto estiver a viajar no estrangeiro.