

Consejos para viajar de manera segura este verano

Es importante que su familia se mantenga protegida y saludable si tiene planes de viajar a otro país este verano. Caer enfermo cuando se está de viaje nos impide disfrutar del paseo. Al regresar de viaje es posible tener síntomas, lo que impide el reintegro al trabajo y que los niños regresen a la escuela. A continuación, ofrecemos algunos consejos para proteger la salud de su familia antes y durante su viaje:

- **Consulte al médico al menos 4 a 6 semanas antes del viaje.**
 - Explíquelo al médico a dónde va de viaje para que pueda prescribirle las medicinas o vacunas adecuadas para prevenir que usted o su familia se enfermen.
 - Algunas de estas medicinas y vacunas podrían requerir cierto tiempo antes de ofrecer protección completa. Ir al médico con tiempo suficiente ayudará a que usted esté completamente protegido antes de su viaje.
 - Asegúrese de que todas las demás vacunas rutinarias estén al día.
 - Antes del viaje, hable con el médico y confirme si su familia está inmunizada ante el sarampión. En estos momentos hay una gran epidemia de sarampión en Europa e Israel, al igual que en Suramérica, África y Asia. Los bebés de 6 a 11 meses deben estar vacunados contra el sarampión antes de cualquier viaje internacional.
- **Siga estos consejos si viaja a algún lugar donde la comida y el agua potable son problemáticos:**
 - Evite comer frutas y vegetales que no tengan cáscara o que no se pueden pelar.
 - Procure que todo lo que coma esté completamente cocido y caliente.
 - Tome agua embotellada o esterilice el agua hirviéndola por un mínimo de 1 minuto. Hay algunos lugares que quizás no tengan agua potable de la llave.
- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón** antes de preparar y comer cualquier alimento.
- **Protéjase y proteja a sus hijos de las picadas de insectos.** Use repelente con DEET, camisas de manga larga y pantalones. Duerma en camas cubiertas con mosquiteros previamente rociados con repelente si se queda a dormir en algún lugar que no tenga malla antimosquitos (*screens*) en las ventanas o puertas o si estas están dañadas.
- **No le ponga la mano ni le de comida a los animales extraños**, incluso si aparentan ser dóciles.

Para obtener más información y consejos específicos acerca del país que piensa visitar, ingrese a headinghomehealthy.org y haga clic en el botón azul de “TRhIP”.