



GUÍA DE SALUD DEL VIAJERO

¿Qué debo saber de los viajes?

ALTURA
ALTITUDE

HUMEDAD Y CALOR
DEGREE OF HUMIDITY AND HOT

LUGAR
PLACE

CONTROL MÉDICO DE
PACIENTES DE CUIDADO
*MEDICAL CARE FOR
CHRONIC PATIENTS*

VACUNA CONTRA LA
FIEBRE AMARILLA
YELLOW FEVER VACCINE

ENFERMEDADES
TRANSMITIDAS POR
MOSQUITOS
*ILLNES TRANSMITED
BY MOSQUITOES*



VIAJANDO CON SALUD

El Ministerio de Salud de Bolivia busca proteger la salud del viajero que sale o llega del país, además de aquellos que se encuentran en tránsito en aeropuertos, terminales o zonas fronterizas, a través del monitoreo y seguimiento de la seguridad sanitaria en puntos de entrada y fronteras, brindando así seguridad a la población nacional y extranjera.

TRAVELING WITH HEALTH

The Ministry of Health of Bolivia aims to protect the health of travelers leaving or arriving in the country as well as those who are in transit in airports, terminals and border areas, through monitoring and monitoring of health security at points of entry and borders.



TIEMPO
TIME



ANCIANO
OLD MAN

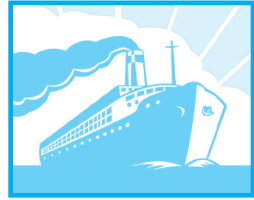
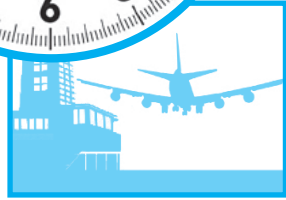


PERSONA CON DISCAPACIDAD
DISABLED PERSON



EMBARAZADA
PREGNANT WOMAN

TIPO DE
TRANSPORTE
KIND OF
TRANSPORT



PLANEANDO MÍ VIAJE

Planea tu viaje tomando en cuenta: lugar, medio de transporte, tiempo de estadía, enfermedades actuales o necesidades especiales como transporte de mascotas, transporte de infantes, acompañantes de la tercera edad, estado de embarazo, capacidades diferentes (ser o tener acompañantes no videntes, en silla de ruedas, con grado de retardo mental, u otros).

PLANNING MY TRIP

Plan your trip by taking into account: location, means of transport, time spent, current illnesses or special needs such as pet transportation, transportation of infants, accompanying the elderly, pregnancy, different capacities (be or have accompanying blind in wheelchair, with degree of mental retardation, or others).

Cada aeropuerto,
terminal terrestre y
puerto fluvial cuenta
con una unidad de
atención médica



INGLES
aeropuerto,
terminal terrestre
y puerto fluvial
cuenta con
una unidad de
atención médica

LUGAR

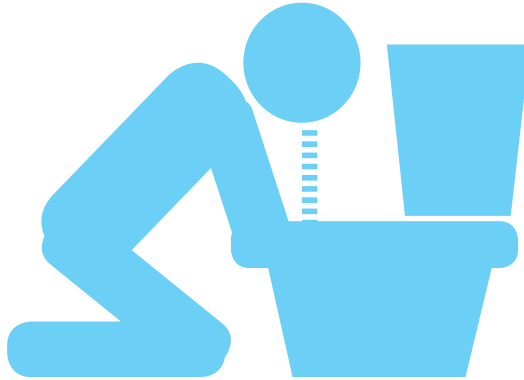
Recaba información del lugar que
visitarás y de la atención en salud,
costos, presencia de especialistas
en caso de tener una enfermedad
que este siendo monitoreada.
Tome en cuenta que la presencia
de algunas enfermedades
dependerá del área geográfica a
visitar tales como:

PLACE

Collects information health care,
costs, presence of specialists if
you have a disease that is being
monitored.

Note that the presence of
some diseases depend on the
geographic area to visit

VÓMITOS
VOMITING



MAL DE ALTURA - SOROJCHI

Se produce generalmente en alturas mayores a los 2.500 metros sobre el nivel del mar (msnm), su principal síntoma es el dolor de cabeza, suele disminuir durante el día y mejorar con la administración de oxígeno.

Pacientes con afecciones pulmonares – cardiacas graves y embarazadas requieren controles periódicos durante su viaje.



DOLOR DE
CABEZA
MALESTAR
GENERAL
HEADACHE
UNWELL

ALTITUDE SICKNESS – SOROJCHI

It usually occurs at higher altitudes to 2.500 meters above sea level (masl), its main symptom is headache, usually decreases during the day and improve the administration of oxygen. require regular checks, patients cardiac, pregnant ,Patients with lung conditions severe

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

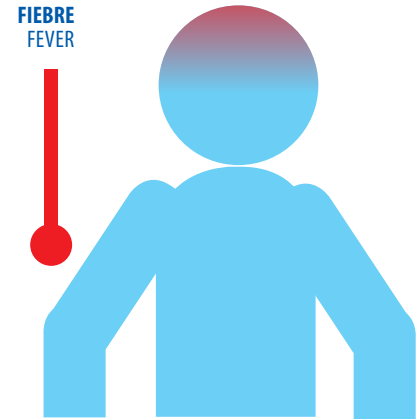
Las enfermedades respiratorias más comunes son:

1. Gripe y resfríos, que se transmiten a través de pequeñas gotitas u objetos contaminados por ellas procedentes de personas o animales infectados.
2. Rinitis alérgica que frecuentemente se confunde con la gripe y puede estar asociada a cambios climáticos y ambientales, como temperaturas y humedad bajas, presencia de hongos y polen.

RESPIRATORY DISEASES

The most common respiratory diseases are:

1. Flu, which are transmitted through contaminated objects small droplets from infected people or animals.
2. Allergic rhinitis which is often confused with the flu and may be associated with climatic and environmental changes such as temperature and low humidity, presence of fungi and pollen.



Recomendaciones para prevenir las enfermedades respiratorias:

- Vacunación antigripal.
- Lavado frecuente de manos o uso de desinfectantes con alcohol (periódicamente durante el día, después de ir al baño y antes de comer).
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser y estornudar.



VACUNACIÓN
VACCINATION

Recommendations to prevent respiratory diseases

- Influenza vaccination.
- Frequent hand washing or use of alcohol disinfectants (periodically during the day, after using the toilet and before eating).
- Cover your nose and mouth with a tissue or with your elbow when coughing and sneezing.

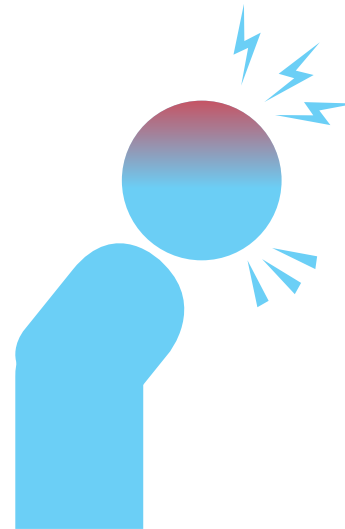


LAVADO DE MANOS
HAND WASHING

- Evite el contacto cercano (besar, abrazar o compartir cubiertos, tazas, etc.) con personas que se encuentren con síntomas de gripe.
- Si presenta síntomas gripales (Fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias) acuda al centro de salud más cercano.
- Avoid close contact (kissing, hugging, or sharing eating utensils, cups, etc.) with people who are with flu symptoms.
- If you develop flu-like symptoms (fever, cough or sore throat, myalgia) go to the nearest health center.



**EVITAR COMPARTIR
UTENSILIOS
INGLES**



**ACUDA AL CENTRO DE
SALUD MÁS CERCANO SI
PRESENTA FIEBRE, TOS,
DOLOR DE CABEZA
INGLES**

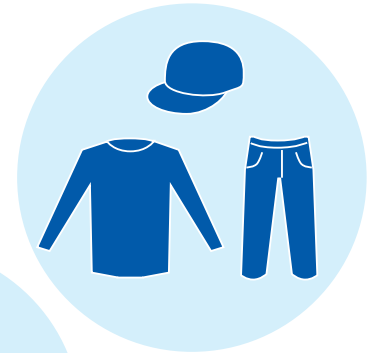
DENGUE, CHIKUNGUNYA Y ZIKA

Estas son enfermedades transmitidas por el *Aedes aegypti*, que es un mosquito negro con líneas blancas que antes de ser adulto pasa por los estadios de huevo larva y pupa.

Este mosquito vive en climas cálidos, dentro y en los alrededores de las casas, sus criaderos pueden ser cualquier recipiente con agua clara y turbia, es por eso que para prevenir su proliferación se recomienda eliminar agua acumulada por más de tres días, tapar recipientes de almacén de agua, voltear contenedores de agua y retirar recipientes y llantas en desuso. El Virus Zika puede afectar a tu bebé, si estas embarazada acude inmediatamente al centro de salud. Evite en lo posible La automedicación.

Para prevenir estas enfermedades, se recomienda vestir camisas o blusas de manga larga, pantalones y zapatos cerrados, usar mosquiteros para dormir y repelentes durante el día.

CAMISA O BLUSA
DE MANGA LARGA
INGLES

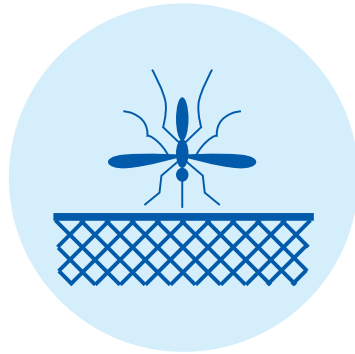


REPELENTE
INGLES



ELIMINAR
CRIADEROS DE
MOSQUITOS
INGLES





**USAR MALLA
MILIMETRADA EN
VENTANAS**
INGLES

**USAR
MOSQUITERO**
INGLES



**EN CASO DE
EMBARAZO REALIZAR
CONTROLES Estrictos**
INGLES



DENGUE, CHIKUNGUNYA Y ZIKA

These are Aedes aegypti-borne diseases, which is a black mosquito with white lines before adulthood passes through the stages of larva and pupa egg.

This mosquito lives in warm climates, in and around homes, their farms can be any container with water, is why to prevent their proliferation is recommended to remove water accumulated more than three days, cover containers store water , turning water containers and remove unused containers and tires.

The Zika virus can affect your baby if you are pregnant immediately go to the health center. If possible, avoid self-medication.

To prevent these diseases, it is recommended to wear shirts or long-sleeved shirts, pants and closed shoes, use mosquito nets and repellents sleeping during the day.

HUMEDAD Y CALOR

Bebe abundante líquido para evitar deshidratarte, usa talco en las zonas sensibles, en lo posible viste ropa holgada de algodón y dúchate diariamente con jabón para evitar irritaciones de piel e infecciones por hongos.

HUMIDITY AND HEAT

Drink plenty of fluids to avoid dehydration, talc used in sensitive areas, where possible wears loose cotton clothes and rinse daily with soap to avoid skin irritations and fungal infections.

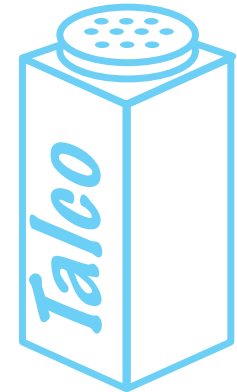
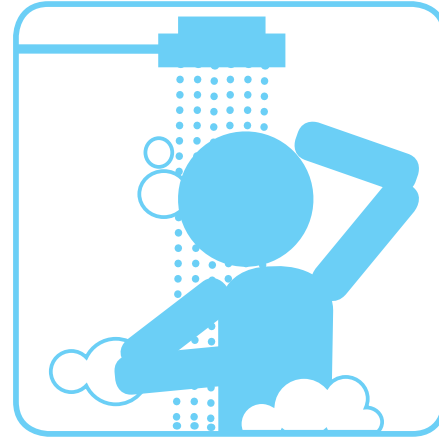
RECOMENDACIONES ANTES DEL VIAJE

En caso de pacientes con enfermedades crónicas, cardíacas, pulmonares, hepáticas y renales, se recomienda realizar una valoración médica previa, para prevenir complicaciones.

RECOMMENDATIONS BEFORE THE TRIP

For patients with chronic heart, lung, liver and kidney disease, it is recommended that a preliminary medical assessment, to prevent complications.

DUCHARSE A DIARIO
TAKE A SHOWER DAILY



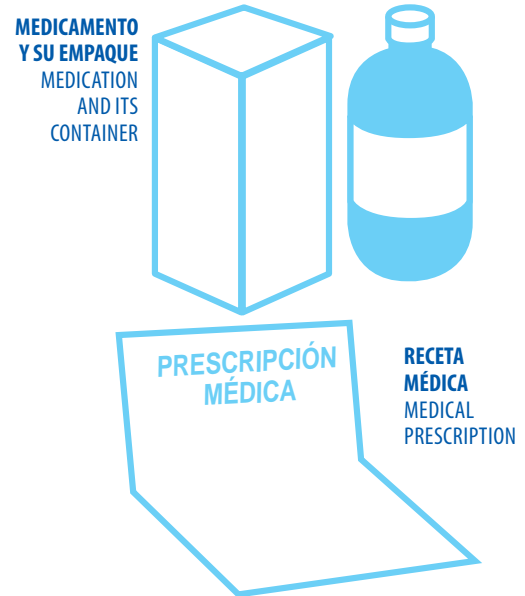
USAR TALCO
USE TALC

CONTROL MÉDICO DE PACIENTES DE CUIDADO

En caso de pacientes medicados, recuerde llevar los medicamentos (de preferencia en el equipaje de mano) en cantidad necesaria para todo el viaje. Se recomienda que los medicamentos sean mantenidos en su caja original de manera que facilite su identificación, debe informar acerca de su estado de salud al representante de su medio de transporte para evitar inconvenientes a la hora del embarque y durante el viaje.

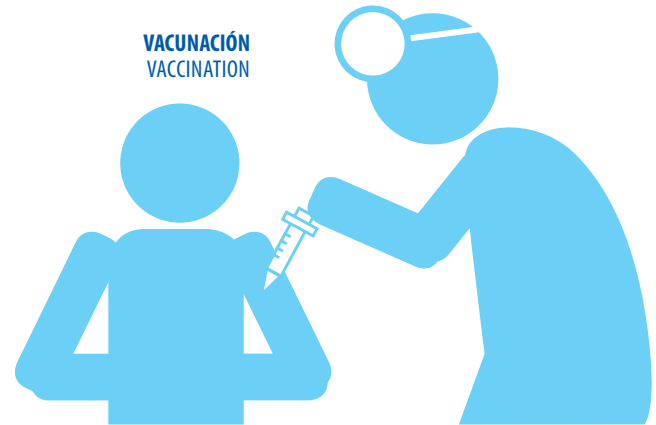
MEDICAL CARE PATIENT CONTROL

If medicated patients remember to take medications (preferably in hand luggage) in amount needed for the entire trip. It is recommended that drugs be kept in their original packaging so as to facilitate their identification, must report their health status to the representative of his vehicle to avoid inconvenience at the time of shipment and during the trip.



VACUNA CONTRA LA FIEBRE AMARILLA

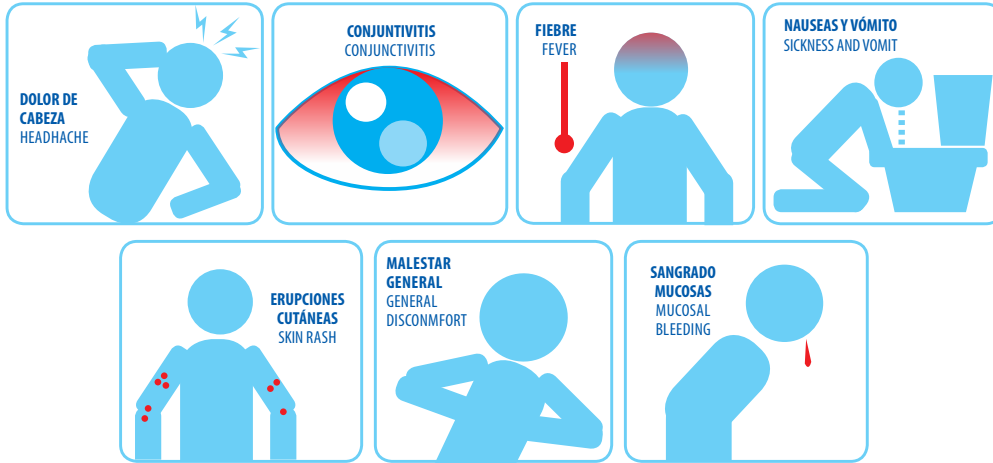
De acuerdo al Reglamento Sanitario Internacional (2005), la única vacuna que puede exigirse a viajeros es la vacunación contra la Fiebre Amarilla. Usted debe vacunarse obligatoriamente contra la fiebre amarilla y otras enfermedades opcionalmente. La vacuna contra la fiebre amarilla debe realizarse por lo menos 10 días antes del viaje y está disponible en los centros de salud autorizados del país.



YELLOW FEVER VACCINE

According to the International Health Regulations (2005), the only vaccine that may be required for travelers is vaccination against yellow fever. You must compulsorily vaccinated against yellow fever and other diseases optionally. The yellow fever vaccine should be done at least 10 days before the trip and is available in licensed health facilities in the country.

ENERO						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	VACUNACION 6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	VIAJE 16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



DURANTE EL VIAJE Y EL TRASLADO

Durante el viaje si presenta tos persistente, malestar general, confusión, erupciones, hematomas, sangrado sin lesión previa, vómitos o diarrea persistente acompañados de fiebre mayor a 38°C, por favor no se alarme y notifique inmediatamente al personal del medio de transporte, (o acuda al centro de salud más cercano) ellos tomarán las medidas necesarias y alertarán de la situación a los servicios de control sanitario.

DURING THE TRIP AND TRANSFER

During the trip if you have persistent cough, malaise, confusion, rash, bruising, bleeding without previous injury, persistent vomiting or diarrhea accompanied by fever greater than 38 ° C, please do not be alarmed and immediately notify the staff of the transportation, (or go to the nearest health center) they take the necessary measures and alert of the situation to sanitary control services.

EN EL DESTINO

Es recomendable hospedarse en un lugar con certificación sanitaria y que tenga su oferta de servicios clara.

Evite exposición excesiva al sol, use protector solar antes de la exposición, utilice gafas de sol y sombreros, proteja su piel.

Consuma agua embotellada y alimentos seguros, lávese las manos antes de consumir cualquier alimento o después de utilizar el sanitario, evite alimentos mal conservados, y asegúrese de verificar el registro sanitario y fecha de vencimiento de alimentos envasados o embotellados para prevenir las “diarreas del viajero”,

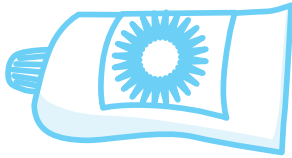
En caso de diarreas persistentes o diarrea en niños acuda al centro de salud más cercano.

Cuida de tu propia salud usando preservativo en todas tus relaciones sexuales para evitar infecciones de transmisión sexual y el VIH.

CERTIFICACIÓN
SANITARIA
HEALTH
CERTIFICATION



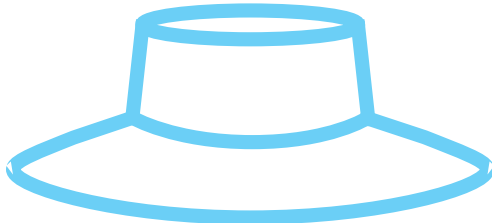
HOTEL SALUDABLE
HEALTHY HOTEL



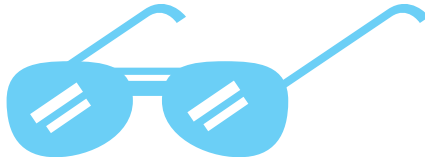
PROTECTOR SOLAR
SUNSCREEN



CAP
GORRA



SOMBRERO HAT



GAFAS
SUN GLASSES

IN THE DESTINY

It is advisable to stay in a place with health certification and having its services offer clear.

Avoid excessive sun exposure. Use sunscreen before exposure and renew their application according to instructions attached to the product, wear sunglasses and hats, protect your skin.

Drink bottled water and safe food, wash your hands before eating any food or after using the toilet, avoid foods poorly preserved, and be sure to check the sanitary registration and expiration date of canned or bottled foods to prevent “diarrhea of traveler”, In case of persistent diarrhea or diarrhea in children go to the nearest health center.

Take care of your own health using condoms in all your sex to prevent sexually transmitted infections and HIV.

DESPUES DEL VIAJE – AL RETORNAR

Debe realizar un chequeo médico al retornar de un país en el que estuvo expuesto a una enfermedad infecciosa.

Si durante su estancia en el lugar de destino o en los 14 días siguientes a su llegada presenta fiebre y:

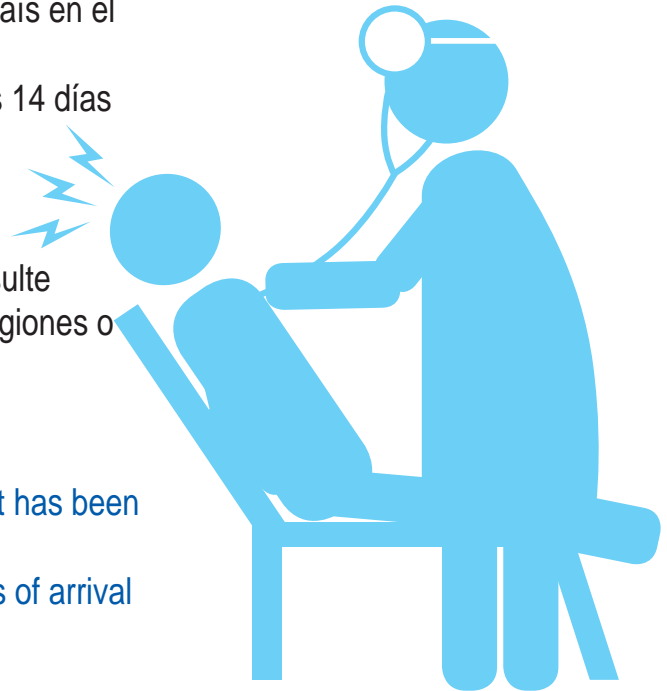
- Tos con dificultad respiratoria
- Escalofríos, dolor de cabeza y músculos
- Erupciones u otro tipo de lesiones en la piel, Consulte inmediatamente a su médico e infórmele de las regiones o países que visitó.

AFTER TRIP - TO RETURN

You must make a doctor returning from a country that has been exposed to an infectious disease screening.

If during your stay at the destination or within 14 days of arrival presents fever and:

- Cough and breathlessness
- Chills, headache and muscle
- Rashes or other skin lesions, check with your doctor and report these regions or countries visited immediately.



VALORACIÓN MÉDICA
MEDICAL ASSESMENT



RECOMENDACIONES

Evite en lo posible los viajes de última hora, tenga en cuenta condiciones especiales de niños, embarazadas, ancianos, discapacitados y personas enfermas. Además consultar sobre el contrato de un seguro de salud durante su viaje

RECOMMENDATIONS

Avoid travel if possible last minute note special conditions for children, pregnant women, elderly, disabled and sick people. Also consult on the contract of health insurance during your trip

AEROLINEAS "INTERNACIONAL"
LE INFORMA QUE DE
ACUERDO A SU CONSULTA
EL MEDICAMENTO QUEDA
AUTORIZADO

INTERNATIONAL AIRLINES
INFORM THAT ACCORD
YOUR QUESTION YOUR
MEDICAMENTS ARE
AUTHORIZED



Con estas recomendaciones el Ministerio
de Salud te desea un feliz viaje.

Have a good trip with these Health
Ministry's recommendations

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS DE SALUD
UNIDAD DE EPIDEMIOLOGÍA
CENTRO NACIONAL DE ENLACE
Edif. "Victor" Piso 4, Calle Fernando Guachalla N° 342
entre 20 de octubre y 6 de agosto, Telf. Fax: 2443174
Email: bolivia.cne@gmail.com

La Paz - Bolivia

www.minsalud.gob.bo



ministerio de salud, bolivia



@minsaludbolivia



minsaludbolivia

La salud... un derecho para vivir bien