

Recomendaciones en salud para el viajero

Tanto si ingresa o sale de Colombia...

Asegúrese de contar con:

Un seguro médico en salud para atención y tener a la mano los números de contacto y de atención del asegurador.

La documentación relacionada con alguna condición especial de salud que deba conocerse en caso de una emergencia.

La receta o fórmula, si toma medicamentos.

Aunque para ingresar a Colombia no existen vacunas obligatorias, se recomienda tener sus vacunas al día incluidas las de sarampión – rubeola y fiebre amarilla.



Evite enfermarse; siempre tenga en cuenta...

1. Al toser y estornudar, cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable o de tela; si no tiene, cúbrase con la parte interna del brazo, pero nunca tosa o estornude en la mano.
2. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón antes y después de ingerir alimentos, toser o estornudar y utilizar el baño.
3. Si no tiene a su disposición jabón y agua, aplíquese desinfectante para manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.
4. Consuma solamente agua debidamente tratada o embotellada.
5. Evite el consumo de hielo, a no ser que esté elaborado con agua para consumo humano.
6. Utilice mecanismos para la protección solar, como filtros solares, gafas o sombreros.
7. Para reducir el riesgo de picaduras de insectos, utilice repelentes o mosquiteros.
8. Si es mordido o arañado por algún animal, lave la herida con abundante agua y jabón; si desconoce el estado de vacunas del animal o es un animal salvaje, acuda al servicio médico.
9. Adquiera las bebidas alcohólicas (licor) en lugares autorizados.
10. Evite adquirir alimentos y bebidas alcohólicas (licor) en ventas ambulantes.
11. Evite los alimentos crudos, diferentes a frutas y hortalizas que puedan ser pelados y evite frutas con piel dañada.
12. Evite consumir productos de mar crudos.
13. Prevenga infecciones de transmisión sexual utilizando preservativos.
14. No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias; si tiene que tocarse la cara, asegúrese de que tiene sus manos limpias.
15. Trate de evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas con afecciones respiratorias o gripa (besarse, abrazarse o compartir utensilios o vasos).

¡RECUERDE!

Si tiene una infección respiratoria, utilice tapabocas cuando viaje en avión o en transporte masivo, para evitar el contagio a otras personas.

Si después de su llegada del viaje o a la llegada al país que usted visita presenta brote en la piel y fiebre, acuda al servicio de salud y refiera el antecedente de viaje.

Si presenta diarrea, consuma abundante líquido y acuda de inmediato a los servicios de salud.

Pregunte siempre antes de viajar si el país de destino exige alguna vacuna, dicha vacunación debe hacerla por lo menos 10 días antes de su viaje.



Ministerio de Salud y Protección Social

Carrera 13 No. 32 - 76
Bogotá, Colombia
Teléfono 330 5000 ext. 1450
Fax 330 50 50

Para mayor información, visite la página web:

[http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/
CNE-CentroNacionaldeEnlace.aspx](http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/CNE-CentroNacionaldeEnlace.aspx)

web chat (lunes a viernes 8:00 a. m. a 5:00 p. m.)

[http://mps1.minproteccionsocial.gov.co/
WebChatASP/](http://mps1.minproteccionsocial.gov.co/WebChatASP/)

Recomendaciones en salud para el viajero



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**