

GUIA DO VIAJANTE SAUDÁVEL

GUIDE
TO THE HEALTHY
TRAVELLER

GUÍA DEL
VIAJERO
SALUDABLE





SE VOCÊ VAI VIAJAR, FIQUE ATENTO
ÀS DICAS A SEGUIR. COM PEQUENAS
ATITUDES, VOCÊ PROTEGE A SUA
SAÚDE E A DA SUA FAMÍLIA.

IF YOU ARE TRAVELLING ABROAD,
PAY ATTENTION TO THE FOLLOWING TIPS.
WITH SMALL ATTITUDES YOU CAN PROTECT
YOUR HEALTH AND YOUR FAMILY'S.

SI VA A VIAJAR, ESTÉ ATENTO
A LOS CONSEJOS A CONTINUACIÓN.
CON PEQUEÑAS ACTITUDES,
USTED PROTEGE SU SALUD
Y LA DE SU FAMILIA.



ANTES DE VIAJAR

BEFORE THE TRIP . ANTES DE VIAJAR

Faça uma avaliação médica e, de acordo com a sua faixa etária e destino, atualize seu cartão de vacina: tétano dupla bacteriana (tétano e difteria), sarampo, rubéola tríplice viral (sarampo, rubéola e caxumba), poliomielite, hepatite A e hepatite B.

Take a medical evaluation and, according to your age group and destination, make sure your vaccination card is up to date: DT vaccine (tetanus and diphtheria), MMR vaccine (measles, mumps, rubella), poliomyelitis, hepatitis A and hepatitis B.

Haga una evaluación médica y, según su grupo de edad y destino, actualice su tarjeta de vacunas: doble bacteriana (difteria y tétanos), sarampión, triple viral (sarampión, parotiditis y rubéola), poliomielitis, hepatitis A y hepatitis B.

Para alguns países, a apresentação do Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia (CIVP) contra febre amarela é obrigatória. Essa vacina deve ser aplicada no mínimo dez dias antes da viagem e pode ser obtida em qualquer posto de vacinação da rede pública. Para pessoas que viajarem para o estado de Minas Gerais, o Ministério da Saúde do Brasil recomenda a aplicação desta vacina.

In some countries, presenting the International Certificate of Vaccination or Prophylaxis (ICV) for yellow fever is mandatory. This vaccine must be taken at least ten days before the trip and can be obtained in any vaccination centers of the public healthcare network. For people who are traveling to the state of Minas Gerais, the Brazilian Ministry of Health recommends taking this vaccination.

Para algunos países, la presentación del Certificado Internacional de Vacunación o Profilaxis (CIVP) contra la fiebre amarilla es obligatoria. Esta vacuna debe administrarse por lo menos diez días antes del viaje y se puede obtener en cualquier puesto de vacunación de la red pública. Para las personas que viajan al estado de Minas Gerais, el Ministerio de Salud de Brasil recomienda aplicar esta vacuna.

Evite viajar se estiver doente ou com suspeita de alguma doença.

Avoid travelling in case of illness or suspected illness.

Evite viajar si está enfermo o con sospecha de alguna enfermedad.

Se usar medicamentos de forma contínua, mantenha a receita médica à mão e não deixe de verificar a cobertura do seu seguro viagem.

In case of using some routine medication, have the prescription at hand and don't forget to check the coverage of your travelling insurance.

Si usa medicamentos de forma continua, mantenga a la mano la receta médica y asegúrese de verificar la cobertura de su seguro de viaje.



DURANTE A VIAGEM

DURING THE TRIP . DURANTE EL VIAJE

Procure se hospedar em locais com ar-condicionado ou telas protetoras contra mosquito.

Try to stay in places with air conditioning or screen protection against mosquitoes.

Procure hospedarse en lugares con aire acondicionado o telas protectoras contra mosquitos.

Use, sempre que possível, calças e camisas de manga comprida, dando preferência a roupas grossas e claras. Em regiões infestadas por carrapatos, além de usar roupas claras, prenda a barra da calça nas botas com fita adesiva.

Try to wear, when possible, pants and long-sleeve shirts. Prefer thick and light-colored clothes. In regions with tick infestation, in addition to wearing light-colored clothes, seal the pants hemline in the boots with adhesive tape.

Use, siempre que sea posible, pantalones y camisas de manga larga, dando preferencia a ropas gruesas y claras. En regiones infestadas por garrapatas, además de usar ropas claras, sujete el dobladillo del pantalón a las botas con cinta adhesiva.

Aplique protetor solar contra raios UV, use repelentes e evite roupas que exponham demais o corpo.

Apply sunscreen against UV radiation, use mosquito repellent and avoid clothes that expose too much of your body.

Aplíquese protector solar contra los rayos UV, use repelentes y evite ropas que expongan demasiado el cuerpo.

Evite contato com animais domésticos ou rurais.

Avoid contact with domestic or rural animals.

Evite contacto con animales domésticos o rurales.

Faça sexo seguro. Use sempre preservativo.

Have safe sex. Always use condom.

Practique sexo seguro. Use siempre preservativo.

Quando for a manicures, dê preferência a salões de beleza que esterilizem os materiais.

When you go to manicures, favor beauty salons that sterilize their materials.

Cuando irás a la manicura, tenga preferencia a las peluquerías que esterilicen los materiales.

Evite fazer tatuagem e colocar piercings, e não compartilhe seringas.

Avoid getting tattoos or piercings, and don't share syringes.

Evite hacerse tatuajes, piercings, y no comparta jeringas.

Evite andar descalço.

Avoid walking barefoot.

Evite andar descalzo.

Lave as mãos com água e sabão com frequência, principalmente antes das refeições.

Wash your hands with water and soap frequently, especially before meals.

Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia, principalmente antes de las comidas.

Para ingestão ou preparo de alimentos, utilize preferencialmente água mineral que esteja vedada adequadamente. Se necessário, ao utilizar bebedouro, verifique o estado de conservação em que ele se encontra e as condições de higiene. Não use gelo de procedência duvidosa. Não beba água da torneira nem leite não pasteurizado. Evite o consumo de alimentos que não estejam cozidos e, em caso de aquisição de alimentos comercializados por ambulantes, verifique as condições de higiene do local, dos utensílios, do manipulador de alimentos e, sobretudo, as condições de armazenamento do alimento.

For the ingestion or preparation of food, favor the use of appropriately sealed mineral water. If needed, when using water fountains, check their state of conservation and their hygienic conditions. Don't use ice of dubious origin. Don't drink tap water or non-pasteurized milk. Avoid the consumption of uncooked food and, in case of acquisition of food sold in street stands or similar, check the local hygienic conditions, the cookware, food handlers and above all else, the conditions of food storage.

Para el consumo o la preparación de alimentos, utilice preferentemente agua mineral embotellada que esté sellada correctamente. Si es necesario, al utilizar la fuente de agua, verificar el estado en que se encuentra y las condiciones de higiene. No use hielo de dudosa procedencia. No beba agua del grifo o leche sin pasteurizar. Evite comer alimentos que están sin cocinar y, en caso de compra de alimentos que se venden por la calle, comprobar la higiene del lugar, los utensilios, el manipulador de alimentos y, especialmente, las condiciones del almacenamiento de los alimentos.



APÓS A VIAGEM

AFTER THE TRIP . DESPUÉS DEL VIAJE

Em caso de febre, mal-estar, dor de cabeça, dor no corpo, náusea, vômito, diarreia ou manchas no corpo, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo para avaliação médica.

In case of fever, malaise, headaches, body pain, nausea, vomiting, diarrhea or body spots, immediately see the nearest healthcare service for medical evaluation.

En caso de fiebre, malestar general, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, náuseas, vómitos, diarrea o manchas en el cuerpo, busque de inmediato al servicio de salud más cercano para una evaluación médica.

Durante a consulta, informe ao médico: o roteiro da viagem e as áreas visitadas (ambiente rural, cavernas, lagoas, etc.); contato com animais, insetos ou carrapatos; alimentos ingeridos e situações de risco em que foi exposto a possíveis doenças sexualmente transmissíveis.

During the medical appointment, make sure to inform the doctor about: the trip itinerary and places you visited (rural environment, caves, lakes etc.); contact with animals, insects or ticks; food ingested and situations of risk in which one could be exposed to sexually transmitted diseases.

Durante la consulta, informe al médico: el plan de viaje y los lugares visitados (entorno rural, cuevas, lagunas, etc.); los animales, insectos o garrapatas con los cuales hubo contacto; alimentos ingeridos y situaciones de riesgo al cuales se fue expuesto a posibles enfermedades de transmisión sexual.



5 PONTOS-CHAVE PARA UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA

5 KEY POINTS FOR FOOD SAFETY

5 PUNTOS CLAVE PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA

O manuseio apropriado de alimentos é a chave para a prevenção de doenças transmitidas por alimentos. A cada dia milhares de pessoas morrem de doenças transmitidas por alimentos, que podem ser prevenidas. Seguir medidas simples de higiene pode evitar a maioria dessas doenças.

BRAZILIAN HEALTH SURVEILLANCE AGENCY – ANVISA

The adequate handling of food is a key point to prevent foodborne diseases. Each day thousands of people die of foodborne diseases, which can be prevented by following simple hygiene procedures.

AGENCIA NACIONAL DE VIGILANCIA SANITARIA – ANVISA

La manipulación apropiada de alimentos es la clave para la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. Cada día millares de personas mueren a causa de enfermedades transmitidas por alimentos, que pueden ser prevenidas. Seguir sencillas medidas de higiene puede evitar la mayoría de esas enfermedades.

1. MANTENHA A HIGIENE | 1. KEEP YOUR HYGIENE | 1. MANTENGA LA HIGIENE

Lave as mãos antes de manusear alimentos e frequentemente, durante sua preparação.

Wash your hands before touching food and repeatedly during food preparation.

Lávese las manos antes de manipular alimentos y con frecuencia durante su preparación.

Lave as mãos após ir ao banheiro.

Wash your hands after using the toilet.

Lávese las manos después de ir al baño.

Lave e desinfete todas as superfícies e os equipamentos usados para a preparação de alimentos.

Wash and disinfect cutting boards, surfaces, and utensils used to prepare food.

Lave y desinfecte todas las superficies e implementos usados para la preparación de alimentos.

Proteja os alimentos e as áreas da cozinha de insetos e outros animais.

Protect food and kitchen areas from insects and other animals.

Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos y otros animales.

2. SEPARARE OS ALIMENTOS CRUS DOS COZIDOS | 2. SEPARATE RAW FROM COOKED FOODS |

2. SEPARARE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCINADOS.

Separe as carnes e os frutos do mar crus de outros alimentos.

Separate raw meat and seafood from other foods.

Separe las carnes y frutos del mar crudos de otros alimentos.

Use equipamentos e utensílios como facas e tábuas de corte separadas ao manusear alimentos crus.

Use kitchenware, such as knives and boards, separately when handling raw food.

Use implementos y utensilios como cuchillos y tablas de corte separados al manipular alimentos crudos.

Guarde os alimentos em potes para evitar o contato entre alimentos crus e preparados.

Keep foods in jars to avoid contamination.

Guarde los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre alimentos crudos y preparados.

3. COZINHE MUITO BEM OS ALIMENTOS | 3. COOK FOODS PROPERLY |

3. COCINE MUY BIEN LOS ALIMENTOS

Cozinhe bem os alimentos, principalmente carnes, ovos e frutos do mar.

Cook foods properly, especially meat, eggs, and seafood.

Cocine bien los alimentos, principalmente carnes, huevos y frutos del mar.

Alimentos como sopas e cozidos devem ser fervidos.

Foods such as soups and stews must be boiled.

Alimentos como sopas y otros cocidos deben ser hervidos.

Reaqueça os alimentos cozidos por completo.

Cook and reheat foods thoroughly.

Recaliente los alimentos cocinados por completo.

4. MANTENHA OS ALIMENTOS EM TEMPERATURAS SEGURAS | 4. KEEP FOODS AT SAFE TEMPERATURES | 4. MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

Não deixe alimentos cozidos em temperatura ambiente por mais de duas horas.

Do not leave cooked foods at room temperature for more than two hours.

No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de dos horas.

Refrigere prontamente todos os alimentos cozidos e perecíveis (preferivelmente abaixo de 5 °C).

Refrigerate cooked and perishable food quickly (the temperature should preferably be below 5 °C).

Refrigere rápidamente todos los alimentos cocinados y perecibles (preferiblemente abajo de 5 °C).

Verifique se os alimentos cozidos encontram-se quentes (acima de 60 °C) durante todo o período de consumo.

Make sure that cooked food is hot, above 60 °C (140 °F) during consumption.

Asegúrese de que los alimentos cocinados estén calientes (a más de 60 °C) durante todo el período de consumo.

Não guarde alimentos por muito tempo, mesmo na geladeira.

Do not keep foods for long periods of time, even in the refrigerator.

No guarde alimentos por mucho tiempo, ni siquiera en la nevera.

5. USE ÁGUA TRATADA E INGREDIENTES SEGUROS |

5. USE TREATED WATER AND SAFE INGREDIENTS |

5. USE AGUA TRATADA E INGREDIENTES SEGUROS

Use água tratada ou trate-a para que fique segura para consumo.

Use treated water or treat the water to be safely consumed.

Use agua tratada o trátela para que sea segura para consumo.

Adquira alimentos frescos e íntegros.

Acquire fresh and undamaged food items.

Compre alimentos frescos y enteros.

Escolha alimentos que passaram por processos que aumentam a segurança, como leite pasteurizado.

Choose foods that went through processes that increase safety, such as pasteurized milk.

Escoja alimentos que pasaron por procesos que aumentan la seguridad, como la leche pasteurizada.

Lave bem frutas, verduras e legumes, principalmente se forem consumidos crus.
Make sure fruits, greenery and vegetables are thoroughly washed, especially if they are to be eaten raw.

Lave bien las frutas, verduras y legumes, especialmente si serán comidos crudos.

Não consuma alimentos vencidos.

Do not eat foods after expiration dates.

No consuma alimentos vencidos.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA

S/A Trecho 5, área especial 57 | Brasília – DF

Telefone: (61) 3462-6000

Anvisa Atende 0800 642 9782

Disque Saúde 0800 61 1997

Disque Intoxicação 0800 722 6001

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA (BRAZILIAN HEALTH SURVEILLANCE AGENCY)

S/A Trecho 5, área especial 57 | Brasília – DF

Phone number: (61) 3462-6000

Anvisa Hotline 0800 642 9782

Health Hotline 0800 61 1997

Intoxication Hotline 0800 722 6001

AGENCIA NACIONAL DE VIGILANCIA SANITARIA – ANVISA

S/A Trecho 5, área especial 57 | Brasília – DF

Teléfono: (61) 3462-6000

Anvisa Atiende 0800 642 9782

Disque Salud 0800 61 1997

Disque Intoxicación 0800 722 6001



O CONHECIMENTO É A
CHAVE PARA A SAÚDE.
CONHECIMENTO = PREVENÇÃO.

*KNOWLEDGE IS THE KEY
FOR YOUR HEALTH.
KNOWLEDGE = PREVENTION.*

*EL CONOCIMIENTO ES
LA CLAVE PARA LA SALUD.
CONOCIMIENTO = PREVENCIÓN.*



SITES ÚTEIS

USEFUL WEBSITES . SITIOS ÚTILES

Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais: www.saude.mg.gov.br

State Health Secretariat of Minas Gerais

Secretaría de Estado de Salud de Minas Gerais

Ministério da Saúde: www.saude.gov.br

Health Ministry

Ministerio de Salud

Centers for Disease Control and Prevention (EUA): wwwnc.cdc.gov/travel/

Organização Mundial da Saúde: www.who.int/ith/en/

World Health Organization

Organización Mundial de la Salud: www.who.int/ith/en/

Em caso de problemas de saúde, busque as unidades de saúde do município onde você se encontra.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a Secretaria Municipal de Saúde da cidade onde está hospedado ou com a Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais.

Ligue 155

In case of health problems go to a municipal health unit at the city you're staying.

In case of questions or concerns, contact the Municipal Health Secretariat or the State Secretariat of Health of Minas Gerais

Call 155.

Si tienes alguna afección de salud, busque una unidad municipal de salud.

Si hay alguna duda, por favor comuníquese con la Secretaría Municipal de Salud de la ciudad donde usted se encuentra o con la Secretaría de Salud del Estado de Minas Gerais

Llame 155.



SAÚDE