

GUIA DO VIAJANTE SAUDÁVEL

GUIDE
TO THE HEALTHY
TRAVELLER

GUÍA DEL
VIAJERO
SALUDABLE



A high-angle photograph of a busy airport terminal. In the foreground, a large, light-colored tag with a hole at the top is suspended, displaying text in Portuguese, English, and Spanish. The background shows a crowded check-in area with people, luggage, and airport staff. A large flight information display board is visible in the upper right.

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,
PUEDE USTED PROTEGER 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: dupla bacteriana (tétano e difteria), 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 updated: 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), poliomiéлитis, hepatitis A y hepatitis B.

A Vacina Febre Amarela 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.

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.

Es obligatoria 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 la 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, tenga siempre a 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.

Para hospedarse, busque 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 que sean gruesas y claras. En regiones infestadas por garrapatas, además de usar ropas claras, sujete el dobladillo del pantalón a las botas con cinta adhesiva.

Cuidados específicos para gestante: Usar roupas compridas – calças e blusas – e, se vestir roupas que deixem áreas do corpo expostas, aplique repelente nessas áreas, verificando atentamente no rótulo a concentração do repelente e definição da frequência do uso para gestantes. Recomenda-se utilizar somente produtos regularizados na ANVISA.

Specific care for pregnant: wear long covering clothes – pants and blouses – and, whenever wearing clothes which let any part of the body exposed, apply repellent on these areas, checking carefully on label the exact repellent concentration and frequency definition for pregnant to use. It's recommended using only products certified by ANVISA.

Cuidados específicos para gestante: Use ropas largas, como pantalones y blusas. En caso de ponerse ropas que dejen expuestas partes del cuerpo, utilice repelente en esas áreas. Verifique atentamente en el rótulo la concentración del repelente y la definición de la frecuencia de uso para gestantes. Se recomienda utilizar solamente productos que sean regularizados por ANVISA.

Evite contato com animais domésticos ou rurais.

Avoid contact with domestic or rural animals.

Evite el 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, certifique-se de que os materiais utilizados são devidamente esterilizados.

Whenever going to manicures, make sure that the materials used are properly sterilized.

Cuando vaya a la manicura, prefiera las peluquerías que esterilizan los materiales.

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.

Aplique protector solar para protegerse de los rayos UV, use repelentes y evite ropas que expongan demasiado el cuerpo.

Evite fazer tatuagens ou colocar piercings. Não compartilhe seringas ou outros objetos cortantes de higiene pessoal.

Avoid making tattoos or putting on piercings. Do not share syringes or other cutting personal care product.

Evite hacerse tatuajes o ponerse piercings. No comparta jeringas o elementos cortantes de higiene personal.

Evite andar descalço.

Avoid walking barefoot.

Evite andar descalzo.

Lave as mãos com água e sabão com frequência, principalmente, antes de comer.

Wash hands often with soap and water, especially before eating.

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

Para ingestão ou preparo de alimentos, utilize preferencialmente água mineral ou água devidamente tratada. 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 e 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 mineral water or water that is appropriately treated. 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 o tratada adecuadamente. Si es necesario, al utilizar la fuente de agua, verifique 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 estén sin cocinar y, en caso de compra de alimentos que sean vendidos en las calles, compruebe 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 en el cuerpo, náuseas, vómitos, diarrea o manchas en el cuerpo, busque de inmediato al servicio de salud más cercano para una evaluación médica.

Durante la consulta, informe al médico: el plan de viaje y los lugares visitados (medio rural, cuevas, lagunas, etc.); los animales, insectos o garrapatas con los cuales hubo contacto; alimentos ingeridos y situaciones de riesgo en las que ha habido exposición a posibles enfermedades de transmisión sexual.

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

Durante la consulta, informe al médico: el plan de viaje y los lugares visitados (medio rural, cuevas, lagunas, etc.); los animales, insectos o garrapatas con los cuales hubo contacto; alimentos ingeridos y situaciones de riesgo en las que ha habido exposición 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 é a chave para a prevenção das doenças transmitidas por alimentos (DTAs). Seguir medidas simples pode evitar a maioria das DTAs.

BRAZILIAN HEALTH SURVEILLANCE AGENCY – ANVISA

The adequate handling of food is the key point to prevent foodborne diseases (DTAs). Following simple hygiene procedures can avoid most of DTAs.

AGENCIA NACIONAL DE VIGILANCIA SANITARIA – ANVISA

La manipulación apropiada de alimentos es la clave para la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. 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 utensílios usados para a preparação de alimentos.

Wash and disinfect all surfaces and utensils used for food preparation.

Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios usados en 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. SEPARAR OS ALIMENTOS CRUS DOS COZIDOS | 2. SEPARATE RAW FROM COOKED FOODS |

2. SEPARAR OS ALIMENTOS CRUS DOS COZIDOS.

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 utensílios, como facas e tábuas de corte, separados ao manusear alimentos crus.

Use utensils, such as knives and cutting boards, separated when handling raw foods.

Use 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 cozidos.

Keep foods in jars in order to avoid contact between raw and cooked food.

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

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 TEMPERATURA SEGURA | 4. KEEP THE FOOD IN 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 por debajo de 5 °C).

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 el refrigerador.

5. USE ÁGUA MINERAL TRATADA E INGREDIENTES SEGUROS |

5. USE TREATED WATER AND SAFE INGREDIENTS |

5. USE AGUA TRATADA E INGREDIENTES SEGUROS

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

Use mineral water or treated water, otherwise treat the water to be safely consumed.

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

Adquira alimentos frescos e em bom estado.

Purchase food that is fresh and in good condition.

Compre alimentos frescos y en buen estado.

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 han pasado 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 alimentos como frutas, verduras y legumbres, especialmente si serán comidos crudos.

Não consuma alimentos vencidos.
Do not eat foods after expiration dates.
No consuma alimentos vencidos.

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/



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.*



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.