

CONSEJOS PARA VIAJEROS AL MUNDIAL DE FUTBOL RUSIA 2018

- Actualice su calendario de vacunación, en especial la vacuna triple viral (protección contra el sarampión, la rubéola y la parotiditis). En Rusia, como en otros países europeos, hay brotes de sarampión.
Se debe averiguar posibles diferencias entre los calendarios de vacunación de los distintos países con respecto al año de vida después del cual **se deben acreditar dos dosis de triple viral**. De no ser así, deberá recibir una dosis como mínimo 15 días antes del viaje. Si viaja con niños de 6 a 11 meses, deben recibir una dosis de vacuna triple viral que será independiente del esquema del calendario.
- Consumir agua y alimentos seguros para prevenir la diarrea del viajero. Se recomienda no beber agua de grifo, sino comprarla embotellada, gasificada y sin hielo. Comer comida completamente cocida, caliente y recién hecha, productos lácteos pasteurizados y frutas peladas. No comer en puestos callejeros o alimentos de dudosa procedencia. Evitar los productos alimenticios obtenidos fuera del sistema oficial del mercado.
- Evitar la picadura de insectos, utilizando vestimenta y calzado adecuados y repelentes.
- No se acerque a animales silvestres por el riesgo de mordeduras y la posibilidad de transmisión de rabia. Si sufre una mordedura, consulte inmediatamente.
- El clima puede ser caluroso y húmedo. Si va a estar expuesto al sol o al aire libre utilice protector solar con FPS acorde a la edad, exposición y tipo de piel, e hidratación suficiente.
- Evite las infecciones de transmisión sexual utilizando preservativos ante toda relación sexual. Evite inyecciones de sustancias sin prescripción, tatuajes y piercing u otras exposiciones a fluidos corporales.
- Prepare su botiquín personal con su medicación habitual con la indicación médica, divida sus medicinas en el equipaje de mano y en su valija de despacho. Rusia permitirá la entrada de todo tipo de fármacos siempre que estén acompañados de prescripción médica con su correspondiente informe (usar nombre genérico) en inglés y ruso.
- No viaje si tiene algún síntoma o signo de enfermedad aguda.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, antes y después de usar sanitarios, antes de manipular e ingerir alimentos.
- Respete las normas de seguridad vial.

- Mantenga medidas de seguridad personal.
- Si presenta síntomas luego del regreso del viaje, consulte a su médico.
- No olvide contratar su seguro de viajero y llevar su carnet.

Documento elaborado por la Comisión de Deportes
de la Sociedad Latinoamericana de Medicina del Viajero.



www.slamvi.org