



VIAJE DE FORMA INTELIGENTE

MANTÉNGASE SANO

01 INFÓRMESE:

- Investigue sobre los riesgos de salud relacionados con el destino del viaje y prepárese por adelantado.
- Conozca los sistemas locales de alerta, los refugios y las rutas de evacuación.
- Si tiene alguna necesidad de salud específica, determine cómo obtener atención médica en el extranjero en caso de enfermarse o lesionarse.

02 VISITE A SU PROVEEDOR:

- Visite a su proveedor de atención médica de 4 a 6 semanas antes del viaje.
- Asegúrese de estar al día con todas las vacunas antes del viaje.
- Pregúntele a su médico sobre las vacunas y medicamentos recomendados para la zona a la que viaja.



03 EVITE ENFERMEDADES DE LAS SIGUIENTES MANERAS:

- Lave sus manos con frecuencia.
- Elija alimentos y bebidas seguros.
- Use protector solar.
- Use repelente de insectos.

04 DESPUÉS DE VIAJAR HAGA LO SIGUIENTE:

- Monitoree cualquier señal o síntoma de enfermedad después del viaje.
- Si se siente enfermo, vea a su médico y mencione cualquier viaje reciente.



Para obtener más información, visite
<https://health.hawaii.gov/docd/resources/travelers-health>
<https://wwwnc.cdc.gov/travel/>

