



# GUÍA DEL VIAJERO



# HOLA VIAJERO



**Soy Mosky**, mi misión es acompañar a todos los viajeros dándoles tips y recomendaciones para mantenerse sanos y seguros en cada una de sus aventuras, especialmente durante esta pandemia.



## La COVID-19 ha cambiado la forma en que viajamos

Desinfectantes de manos por todas partes, escáner térmico e infrarrojo, reducción de colas, uso de mascarilla obligatorio, países en cuarentena, pruebas COVID-19, etc. Esta enfermedad, sin duda nos ha generado muchas restricciones a la hora de hacer un viaje.<sup>1,2</sup>

En este E-Book te contaré lo que necesitas tener en cuenta si planeas viajar en tiempos de pandemia.

**¡HOY MÁS QUE NUNCA VIAJAR  
PROTEGIDOS Y SEGUROS ES VITAL!**



## Empezaré contándote algunas recomendaciones generales para cuidar tu salud<sup>3</sup>:



Recuerda usar mascarilla y protector facial para tener más seguridad.



Evita las grandes aglomeraciones y mantén una distancia de al menos 2 metros.



Lávate las manos con frecuencia y usa desinfectante de manos.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

Lo siguiente que deberás tener en cuenta para viajar es que las pruebas COVID-19 son requeridas<sup>1</sup>



Un número creciente de destinos en todo el mundo requiere ahora que los turistas internacionales presenten una prueba PCR o una prueba de antígenos negativa a la llegada.

De hecho, el 32% de los destinos del mundo imponen ahora la presentación de esas pruebas como principal requisito para las llegadas internacionales, lo que se combina a menudo con una cuarentena.

Para conocer las restricciones al momento de tu llegada en tu país de destino ingresa a este link y haz click en el mapa [www.iatatravelcentre.com/world.php](http://www.iatatravelcentre.com/world.php)



# Test de COVID-19 antes de viajar<sup>3</sup>

Hazte la prueba no más de 3 días antes de tu viaje.

Retrasa el viaje si aún estás esperando los resultados de las pruebas. Estate atento a los síntomas de COVID-19

Si sale **NEGATIVO**...



Ten una copia de los resultados de tu prueba durante el viaje



Toma precauciones para protegerte y proteger a los demás de contraer COVID-19

Si sale **POSITIVO** o desarrollas síntomas de COVID - 19...



No viajes



Aíslate inmediatamente



Sigue las intrucciones de salud pública recomendadas





## **Cuidarse de la COVID-19 es importante, pero esta NO es la única enfermedad por la que debes preocuparte.**

Sea por vacaciones o trabajo, durante un viaje, las probabilidades y los riesgos de contraer enfermedades aumentan debido a diversos factores como: presencia de mosquitos, acceso al agua potable, exposición a contacto con animales, entre otros. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que todos los viajeros tengan su esquema de vacunación al día antes de empezar un viaje.<sup>4</sup>

Conoce aquí algunas de las enfermedades prevenibles por vacunación que pueden poner en riesgo tus planes:

### **Fiebre Tifoidea<sup>5</sup>**



La transmisión ocurre por alimentos y agua contaminados.

Los seres humanos son el único reservorio de estas bacterias.

Las complicaciones graves de la fiebre tifoidea generalmente ocurren después de 2 a 3 semanas del contagio y pueden incluir hemorragia o perforación intestinal potencialmente mortales.





## Influenza<sup>6</sup>



La transmisión ocurre de persona a persona, principalmente a través de gotitas respiratorias o mediante contacto con superficies contaminadas, donde el virus permanece activo hasta por 72 horas.

Tanto en el hemisferio norte como en el hemisferio sur, los brotes de influenza ocurren durante los meses de invierno, pudiendo extenderse todo el año.

Síntomas comunes incluyen fiebre, dolores musculares, dolor de cabeza, malestar general, tos, dolor de garganta, vómitos y rinitis.

## Hepatitis A<sup>7</sup>



La transmisión ocurre a través del contacto directo persona-persona; agua contaminada, o alimentos tratados con aguas contaminadas, cocinados inadecuadamente o congelados contaminados.

La infección puede ser asintomática o variar en gravedad.

Las manifestaciones clínicas incluyen la aparición repentina de fiebre, malestar general, anorexia, náuseas y molestias abdominales, seguidas en pocos días por coloración amarilla en la piel (ictericia).



# Otra enfermedad que todo viajero debe conocer es la Fiebre Amarilla



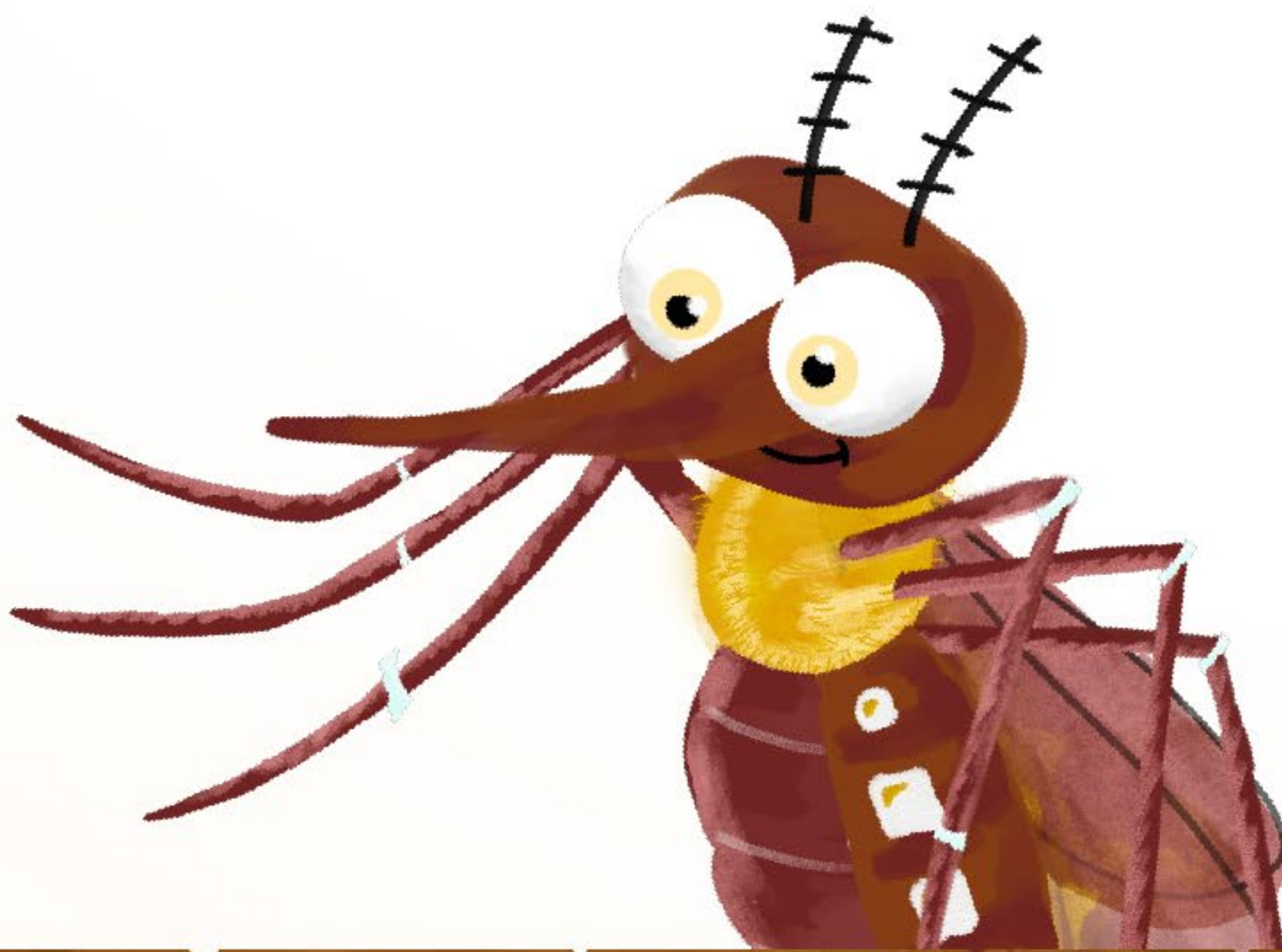
## ¿Qué es la Fiebre amarilla?⁸

Es una enfermedad viral, considerada como una causa importante de enfermedad hemorrágica.



## ¿Cómo se transmite?⁸

Se transmite por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, y otros mosquitos de los géneros *Aedes*, *Haemagogus* y *Sabethes*.



El riesgo de transmisión de la Fiebre amarilla depende de la presencia del virus en el país.

En la siguiente lista podrás ver en qué países tienes mayor probabilidad de contagiarte de Fiebre amarilla.



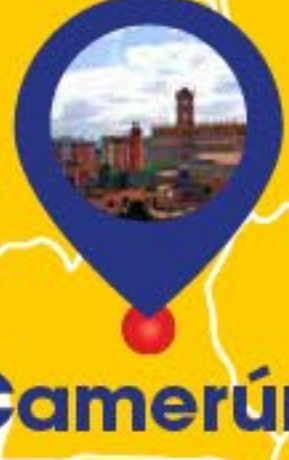
# AMÉRICA DEL SUR Y CENTRAL<sup>10</sup>

América del Sur se considera ahora en mayor riesgo de epidemias urbanas de Fiebre amarilla que en cualquier otro momento en los últimos 50 años.<sup>9</sup>





# ÁFRICA<sup>10</sup>



# ¡LA FIEBRE AMARILLA NO COMBINA CON TUS VIAJES!<sup>11</sup>

Si viajas a algunos de estos países, estás en riesgo. Pero la buena noticia es que puedes protegerte fácilmente con una simple acción: vacunación.

Seguro tienes algunas preguntas sobre la vacunación. Aquí responderé las más comunes:



## ¿Cuándo debo vacunarme?

Hazlo al menos 10 días antes de tu viaje.



## ¿Quiénes deben vacunarse?<sup>11</sup>

Las personas que viajen a países endémicos. Consulte con su médico las indicaciones y restricciones de la vacuna.

Vea la tabla de requisitos y recomendaciones de la vacuna contra la fiebre amarilla de la CDC [aquí](#).



## ¿Qué países piden certificado de vacunación?<sup>12,13</sup>

En estos países debes presentar tu certificado de vacunación contra la Fiebre amarilla:

Bolivia, Colombia, Costa Rica, Honduras, Paraguay, Perú, China, Malasia, Angola, Burundi, Camerún, República Centroafricana, Congo, República de Costa de Marfil, República Democrática del Congo, Guayana Francesa, Gabón, Ghana, Guinea-Bissau, Liberia, Malí, Níger, Sierra Leona, Togo, Uganda.



**UNA SOLA VACUNA CONTRA  
LA FIEBRE AMARILLA PROTEGE  
LOS VIAJES DE TODA TU VIDA**