

Tu Checklist OYM de salud viajera



ANTES del viaje

- ☐ He reservado cita en el Centro de Vacunación Internacional
- ☐ He comprobado si necesito vacunas o medidas preventivas
- ☐ He preparado mi botiquín
- ☐ He revisado las fechas de caducidad de los medicamentos
- ☐ He contratado un seguro de viaje. IATI
- ☐ Tengo a mano los teléfonos de asistencia
- ☐ He preparado ropa y calzado adecuados

*** Si has marcado todas las casillas, puedes cerrar la maleta. Si además has metido la cámara, ya podemos hablar de prioridades...*

DURANTE el viaje

- | | |
|---|---|
| ☐ Me lavo las manos con frecuencia | ☐ Me adapto poco a poco al horario |
| ☐ Bebo agua segura | ☐ Me protejo ante ETS |
| ☐ Tengo cuidado con el hielo | ☐ _____ |
| ☐ Utilizo repelente | ☐ _____ |
| ☐ Me protejo del sol y del calor | ☐ _____ |
| ☐ Utilizo ropa adecuada | ☐ _____ |

DESPUÉS del viaje

- ☐ Presto atención a posibles síntomas.
- ☐ Consulto con un profesional sanitario si algo no va bien.



OPENYOURMIND
TRAVELING