

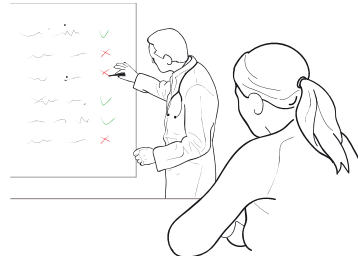
Se está a planear viajar para países tropicais, convém seguir uma série de recomendações.

Antes de viajar

Antes de visitar um país situado nos trópicos, é muito recomendável marcar uma consulta com o seu médico do VIH para que este o envie a uma Unidade de Medicina Tropical.



Uma vez nessa Unidade, é importante que refira ao médico que actividades pensa realizar, para que ele o possa ajudar a perceber possíveis riscos. Com base nesses riscos, ele recomendará uma série de medidas preventivas que deverá seguir no país de destino para não contrair doenças.



Dependendo do país que vai visitar, também poderá ser necessário vacinar-se contra algumas doenças.



Durante a estadia

Durante o tempo que passar nos trópicos, é importante seguir algumas medidas preventivas:

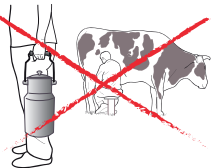
Evite tomar banho em lagos ou águas paradas sem tratamento.



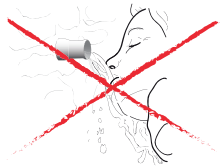
Evite o contacto com animais selvagens ou domésticos.



Evite o consumo de productos lácteos não higienizados.



Evite o consumo de água não tratada.



Consuma os alimentos bem cozinhados.



Evite a exposição a insectos.



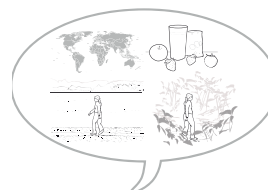
Utilize preservativos nas relações sexuais.



Quando regressar

Quando regressar dos trópicos, é recomendável que o seu médico realize um check up para descartar a possível aquisição de uma doença tropical:

Explique ao médico as suas actividades para que ele possa identificar riscos.



Exame físico.



Se apresentar algum sintoma, é fundamental que o comunique ao seu médico para que ele possa realizar exames mais específicos.

Análises ao sangue.

