

## LOCALIZAÇÃO E ACESSO

### CONSULTA DO VIAJANTE

Elevadores: 14 e 15 ou Escada: 14 – Piso 6  
de 2ª a 6ª feira das 14h00 às 18h00  
à 6ª feira das 14h00 às 15h00  
Contacto direto: 217805283 (08h00 às 18h00)

### VACINAÇÃO INTERNACIONAL

Centro de Ambulatório – Piso 1  
de 2ª a 5ª feira das 14h00 às 18h00  
à 6ª feira das 14h00 às 16h00

### CONTACTOS

Geral: 217805000  
contactcenter@chln.min-saude.pt

### ACESSO AO HOSPITAL

Metro: Cidade Universitária (linha amarela)  
Autocarros (Carris): 176, 701, 731, 732, 735, 738, 755, 764, 768  
Comboios: Entrecampos e Sete Rios  
Táxis: Praça de táxis à entrada/saída do Hospital

# GUIA PRÁTICO DE ACONSELHAMENTO AO VIAJANTE



Serviço de Doenças Infecciosas  
Novembro 2022

CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO  
LISBOA NORTE. EPE



HOSPITAL DE  
SANTAMARIA

Hospital  
PulidoValente

Av. Prof. Egas Moniz  
1649-035 Lisboa  
Telefone: 217 805 000  
www.chln.pt

CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO  
LISBOA NORTE. EPE



# Principais Cuidados Durante a Viagem

- Vacinação obrigatória
- Evitar recintos fechados
- Evitar aglomerados de pessoas



## Insetos e Carrapatos;

- Proteção de picadas de mosquitos – aplicar repelentes nas zonas do corpo expostas (**após protetor solar**) e nas roupas (**devem ser claras**)
- Procurar recintos fechados com ar condicionado



## Meio ambiente

### Altitude

Mal de montanha (insónias e mal estar geral)

- deve fazer adaptação gradual à altitude (máximo 500 metros/dia)
- evitar desidratação
- evitar baixa de açúcar (comer regularmente)

### Temperatura e humidade

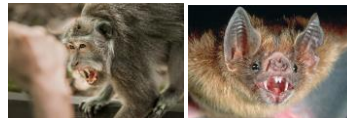
Calor e frio – prevenção da desidratação

- ingestão de chá, sumos de fruta e de legumes
- roupa e calçado adequado
- protetor solar com proteção UV
- óculos de sol com proteção UV

## Contacto com animais selvagens;

Em caso de exposição a morcegos, mordedura/arranhadela de macacos e cães:

- Procurar assistência médica, no local de férias, para início **urgente** de vacinação contra a raiva
- Até 72 horas após o incidente



## Alimentação e bebidas;

- **SÓ** beber água engarrafada
- Beber chá e café se feitos com água fervida
- Beber sumos ou refrigerantes enlatados
- Não comer gelados artesanais
- Não consumir gelo
- Desinfetar as mãos com frequência
- Evitar mariscos, saladas, leite e alimentos crus



## Cuidados a ter

- Lavar os dentes com água engarrafada
- Evitar o contacto com zonas lamacentas ou que tenham sido alvo de inundações
- Evitar o banho em lagos/lagoas, em rios poluídos ou em águas paradas

