

PREVENCIÓN DA HEPATITE A NAS VIAXES INTERNACIONAIS

As recomendacións son de dous tipos:

- **Antes da viaxe:** vacinación. Consta de 2 doses e haina que iniciar polo menos 2 semanas antes da partida. A segunda dose administrárase aos 6-12 meses e, cada 10 anos, é precisa unha dose de recordo. Máis información na páxina web de saúde pública:

Área de traballo: Transmisibles → Vacinas → Viaxeiros → Información para a poboación

- **Durante a viaxe:** adopte as medidas para evitar enfermidades que se poden transmitir por auga e alimentos contaminados:

- Comer só alimentos que foran cociñados totalmente e que aínda estean quentes.
- Evitar os alimentos non cociñados, á parte das froitas e vexetais que se poidan pelar e evitar comer as froitas coa pel íntegra.
- Evitar os alimentos vendidos en postos da rúa.
- Evitar os xeados de orixe non segura.
- Non consumir o marisco nin cru nin ao vapor.
- Se existen dúbidas sobre a seguridade da auga de beber, hai que fervela ou utilizar un filtro homologado ou axentes desinfectantes.
- Evitar o xeo, a non ser que fose preparado con auga segura.
- Evitar cepillar os dentes con auga insegura.
- As bebidas frías, embotelladas ou envasadas adoitan ser seguras, sempre que estean ben pechadas; as bebidas quentes son seguras.

