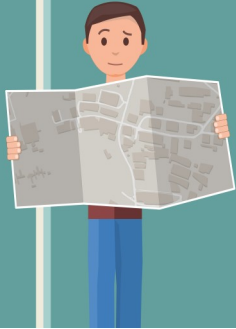




# Boletín para la Seguridad de Viajeros

Orientación para viajeros de la Mancomunidad sobre cómo evitar enfermarse y contagiar a otras personas mientras viajan.

## ¡Consejos para viajar en otoño en esta edición de *El boletín del viajero seguro!*



¡Le damos la bienvenida! Potencie su capacidad leyendo los siguientes consejos "de cinco estrellas" para una experiencia de viaje segura y sin preocupaciones.

En esta edición, proporcionamos una guía para lidiar con enfermedades inesperadas durante el viaje, garantizar la seguridad alimentaria en los festivales y abordar el desafío de las variantes de COVID-19.

## Nueva alternativa para la protección VRS

Nos entusiasma anunciar una actualización de los consejos de prevención provistos para el [virus respiratorio sincitial](#) (VRS) en la edición de invierno de 2023 de *El boletín del viajero seguro*.



Actualmente hay vacunas disponibles que proporcionan anticuerpos protectores para la prevención del VRS en adultos mayores y bebés. Consulte a su médico para evaluar si vacunarse podría ser adecuado para usted.

## Planificación ante enfermedades imprevistas: Listado para el Viaje

Esperamos que sus viajes transcurran sin problemas, ya sea que esté planificando las primeras vacaciones de sus sueños o sea un viajero experimentado. Sin embargo, en ocasiones, enfermedades inesperadas o emergencias médicas pueden interrumpir su viaje. A continuación, se presentan consejos para prepararse ante una eventual emergencia médica durante su viaje.



### Haga de su salud una prioridad.

- Antes de hacer planes de viaje, investigue los riesgos para la salud y las preocupaciones de seguridad específicas del [país que está visitando](#).
- Cuando está enfermo, puede propagar enfermedades a otras personas. Retrase su viaje y quédese en casa si es contagioso o si viajar podría impedir su recuperación.

### Empaque de manera inteligente.

- Prepare un [botiquín para viajes](#) con artículos que pueda necesitar, desaloje aquellos que pueden ser difíciles de encontrar en su viaje.
- Llene su botiquín de viaje con sus recetas y medicamentos de venta libre (suficientes para todo el viaje más un poco extra), un botiquín de primeros auxilios, repelente de insectos, protector solar (FPS15 o superior), aloe, desinfectante para manos a base de alcohol, tabletas desinfectantes de agua y la tarjeta de su seguro médico.

### Prepárese para posibles problemas inesperados de salud y del viaje.

- Considere comprar un [seguro de viaje](#) que cubra atención médica y evacuación de emergencia, especialmente si se dirige a áreas remotas.
- Si viaja fuera del país, asegúrese de tener un plan para recibir atención médica en caso de que la necesite. Verifique si su seguro médico cubre la atención en el extranjero; ¡muchos planes no lo hacen!

### Prepárese para las emergencias.

- Deje copias de documentos importantes del viaje en casa (es decir, itinerario, información de contacto, tarjeta de crédito, pasaporte y comprobante de inscripción escolar) para el caso de que se pierdan.
- Haga una copia de seguridad de la información de contacto de emergencia en caso de que pierda su teléfono. Designe un contacto de emergencia en su teléfono.
- Complete la página de contacto de emergencia dentro de su pasaporte con el nombre, dirección y número de teléfono de la persona a contactar.

## The International Association for Medical Assistance to Travelers (IAMAT)

[Encuentre una lista de proveedores extranjeros de atención médica de habla inglesa](#) en su próximo destino de viaje. IAMAT es una organización sin fines de lucro dedicada a la salud en los viajes, brinda información de salud para prevenir enfermedades durante los viajes y gestiona una red global de médicos comprometidos a ayudar a los viajeros enfermos.

## Programa de Inscripción del Viajero Inteligente (STEP) del Departamento de Estado

[¡Manténgase informado, conectado y seguro!](#) Inscribese para recibir advertencias de viaje gratuitas para su destino y también asegúrese de que el Departamento de Estado de EE. UU. sabe dónde se encuentra en caso de que tenga graves dificultades legales, médicas o financieras mientras viaja. STEP también puede ayudar a amigos y familiares a comunicarse con usted si hay una emergencia en casa.

## VARIANTES DEL COVID-19 Y VIAJES INTERNACIONALES

Los virus cambian constantemente mediante mutaciones y, a veces, estas mutaciones dan como resultado una nueva variante del virus.

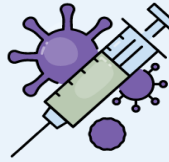
Diferentes países podrían tener más casos de ciertas variantes de COVID-19, lo que puede afectar en cómo se propaga el virus. Sea consciente del estado de la variante a la que se dirige y compruebe si existen restricciones de viaje.



## IMPACTO DE LA VARIANTE EN LA SALUD

Algunas variantes pueden provocar diferentes síntomas o propagarse más fácilmente. Dependiendo de qué variante predomine en la zona a la que viaja, algunos hospitales pueden enfrentar desafíos que pueden afectar su capacidad para recibir tratamiento si se enferma. Manténgase informado acerca de los riesgos específicos para la salud de su destino consultando [la página de destinos de los CDC](#).

## VACUNACIÓN Y VARIANTES



Las vacunas actuales funcionan bien para prevenir enfermedades graves relacionadas a variantes del virus que causa el COVID-19. Los expertos esperan que el éxito continúe. Pero no hay forma de saber qué tan bien lo protegerán las vacunas contra variantes que aún no existen. [Estar al día](#) y saber qué variante está circulando en las zonas donde estará.

## PRECAUCIONES Y SEGURIDAD

Elija pasar tiempo en áreas bien ventiladas, lávese las manos con frecuencia, desinfecte periódicamente las superficies compartidas y tosa en el brazo o la manga. Conozca sus factores de riesgo y consulte a su médico para saber cuándo debe usar una mascarilla alrededor de otras personas.



## Feria de otoño y Festivales de Comida

A medida que llega la brisa otoñal, es posible que asista a algunos de los muchos eventos de otoño en Pensilvania. Asegurarse de comer sólo alimentos preparados adecuadamente es importante para mantenerse saludable. Siguiendo algunos consejos sencillos para la seguridad alimentaria, podrá disfrutar de todos los sabores del otoño sin malestar estomacal ni riesgos para la salud.

### Elija Sabiamente

A la hora de decidir dónde conseguir su comida, busque lugares limpios donde haya trabajadores que usen guantes o utensilios para preparar y servir los alimentos. Si es posible, verifique si tienen desinfectante para manos a base de alcohol o un lavabo para que los empleados se laven las manos.

### Verifique los Permisos

Asegúrese de que los vendedores de comida tengan permisos aprobados por autoridades sanitarias. Estos demuestran que siguen las reglas de seguridad y son revisados periódicamente. Los permisos deberían estar fácilmente visibles, pero puede preguntar si no ve ninguno.

### La Temperatura de los Alimentos Importa

Los platos fríos como ensaladas y postres deben estar en buen estado y fríos, mientras que los alimentos calientes deben servirse muy calientes. Utilice la tabla de USDA de [temperatura interna mínima](#). Coma los productos perecederos de inmediato y no los deje al sol, en el automóvil o a temperatura ambiente por mucho tiempo.

### Opte por Alimentos Cocinados

Los alimentos completamente cocidos suelen ser los más seguros en ferias y festivales. Las carnes a la parrilla, las salchichas y las comidas fritas se pueden cocinar a altas temperaturas, lo que mata las bacterias nocivas. Evite comer alimentos crudos o poco cocidos (mida la temperatura interior), ya que pueden llevar a una intoxicación alimentaria.

### Mantenga la limpieza

Lávese muy bien las manos con agua tibia y jabón, especialmente antes de comer. Si no hay un lavabo cerca, puede usar un desinfectante para manos con al menos un 60 % de alcohol. Además, trate de no tocarse la cara, la nariz o la boca para mantener alejados los gérmenes.

### Tenga cuidado con los animales

Lavarse las manos es súper importante después de acariciar animales o estar cerca de ellos, incluso no habiéndolo tocado. Lave también las manos de sus hijos.



**No** lleve chupetes, biberones, vasitos para sorber o cualquier otro artículo que el niño pueda llevarse a la boca a zonas donde hay presencia de animales.



### Si sospecha que ha contraído una enfermedad transmitida por alimentos,

llame a su Departamento de Salud Local o al Departamento de Salud de Pensilvania al 1-877-HEALTH para hablar con una enfermera de salud pública, incluso si se ha recuperado. Llenar un [formulario de cumplimiento de las normas de seguridad alimentaria](#) juega un papel importante en [prevenir enfermedades transmitidas por alimentos](#).