



Perquè més val prevenir que curar...

- Porta sempre una petita farmaciola. Si segueixes un tractament mèdic, emporta't suficients dosis de medicament ja que, en determinats països, pot ser complicat trobar el mateix medicament o el seu equivalent. Porta sempre la farmaciola i els medicaments a l'equipatge de mà.
 - Si ets al·lèrgic a algun medicament o aliment és recomanable, per exemple, portar-ho escrit en un penjoll o polsera i també que ho sàpiguen els teus companys de viatge.
 - Saps a quin grup sanguini pertanyes? És una dada que has de saber.
 - Si viatges dins el teu país, emporta't la targeta sanitària individual (TSI) del CatSalut i també la cartilla de l'INSS (Seguretat Social). La TSI dóna dret a accedir a les prestacions sanitàries públiques a tot el territori espanyol i és per això que en cap servei sanitari públic de fora de Catalunya t'haurien de demanar el número d'afiliació a la Seguretat Social (NASS) per atendre't o per fer-te receptes. Això no obstant, pots portar una còpia de la cartilla de la Seguretat Social en els teus desplaçaments, per estalviar-te algun problema, derivat de la petició innecessària del número esmentat.
 - La targeta sanitària europea t'ofereix cobertura sanitària a la sanitat pública dels països de la Unió Europea, l'espai econòmic europeu, a més d'Islàndia, Liechtenstein, Noruega i Suïssa, tant en cas de malaltia com d'accident. Té una validesa d'un any per als treballadors o els seus familiars. Per obtenir-la, has d'anar a l'oficina de l'INSS més propera amb la cartilla de l'INSS i el DNI o la pots demanar a través d'Internet. També s'han establert convenis bilaterals amb diversos països fora de la Unió Europea per accedir a les prestacions de la sanitat pública, Informa-te'n a la delegació de la Seguretat Social més propera.
 - Si viatges a països exòtics, informa't de les mesures preventives que has de prendre (vacunes, pastilles, etc.). Fes-ho amb antelació, ja que algunes medicacions triguen algunes setmanes a ser efectives. D'altra banda, l'efecte d'alguns d'aquests medicaments són de llarga durada i no necessitaràs tornar-te'ls a administrar en viatges posteriors. Consulta el termini d'efectivitat dels medicaments que et receptin.
 - Si viatges a països exòtics, emporta't algun producte de protecció contra els insectes.
 - Si pateixes una malaltia crònica i viatges a l'estranger, emporta't un informe en anglès de la situació actual de la malaltia, la medicació i les dades de contacte del teu metge.
 - Contracta una assegurança privada per tenir una millor cobertura sanitària, d'equipatge i altres possibles eventualitats. La majoria d'agències de viatges en tenen. Informa't bé sobre què cobreix i què no, i sobre la manera d'utilitzar l'assegurança, si escau.
 - Si a la tornada et cal anar al metge, has d'informar que has fet un viatge en els darrers 12 mesos a una zona tropical o a un país en vies de desenvolupament, ja que hi ha malalties que no es desenvolupen immediatament.
 - Si has de viatjar a països o zones en situació de risc alt (sanitat, guerra, catàstrofes...) és molt recomanable informar-te'n exhaustivament mitjançant el Ministeri d'Assumptes Exteriors, els consolats i les ambaixades. A Internet pots consultar algunes webs especialitzades en informació de països en situació de risc.
 - Si mantens relacions sexuals fes servir sempre preservatiu.
A més, la pàgina web del Ministeri de Sanitat i Política Social ofereix informació sobre salut, vacunes, mesures preventives etc.
- Links Joves **Categoria de Links Joves:** Aspectes sanitaris

Enllaços

-  [Secció "Aspectes sanitaris" de Links Joves](#) [1]

Links:

[1] [http://www.barcelonesjove.net/links/2423/Aspectes sanitaris](http://www.barcelonesjove.net/links/2423/Aspectes_sanitaris)