

Vacinação pode prevenir doenças durante as férias

Especialista do Lâmina Medicina Diagnóstica alerta para os cuidados antes de viajar

16/08/2016 15:27:05

As férias estão apenas começando, então, surge a oportunidade de viajar, passear e se divertir com a criançada. Nesse momento, é importante se prevenir para que os dias de lazer não venham acompanhados do contágio por doenças causadas por agentes infecciosos contra os quais nosso corpo ainda não está protegido. Uma das medidas mais importantes, destacada pelo Ministério da Saúde, é verificar a caderneta de vacinação e estar em dia com todas as doses.

Algumas vacinas são obrigatórias para os viajantes, como é o caso da febre amarela, como afirma o infectologista Alberto Chebabo, integrante do corpo clínico do laboratório Lâmina Medicina Diagnóstica: “De acordo com o Código Internacional Sanitário, para quem viaja para países onde a enfermidade é endêmica, é obrigatório anexar ao passaporte o Certificado Internacional de Vacinação da doença.”

E não são só as crianças que precisam de proteção. Um adulto que não esteja imunizado corre o risco não apenas de desenvolver formas mais agressivas das doenças, mas de ser um vetor de transmissão. Um exemplo desse cenário são os dados do Ministério da Saúde, que apontam que apenas metade dos adultos de 20 a 29 anos tomou a vacina contra a hepatite B.

Para passar as férias protegido, o infectologista afirma que é preciso estar atento às vacinas indicadas de acordo com cada local a ser visitado. “O viajante tem que se consultar com um especialista para analisar quais vacinas são necessárias para se manter seguro no período das férias. A hospedagem, o destino escolhido e as atividades que serão feitas também contam na hora de decidir a prevenção adequada”, alerta o médico.

Segundo Chebabo, as doenças que mais preocupam são tétano, difteria, sarampo, caxumba, rubéola, hepatite B e poliomielite. Mas é preciso ficar atento às infecções que podem crescer no inverno, como gripes, tuberculose e pneumonia, por exemplo. Algumas destas são preveníveis por meio da vacinação.

No entanto, as vacinas precisam ser acompanhadas de cuidados também com a alimentação,

proteção contra insetos e com exercícios ou atividades realizados sob o frio ou o sol.

“Quem vai fazer trilhas, estar em locais com mata ou com muito sol, por exemplo, deve usar repelente, protetor solar, roupas confortáveis, claras e de manga longa. Para as pessoas que vão se expor ao frio, é fundamental que se mantenham agasalhadas, evitando choque de temperatura e lugares com aglomeração, e se protejam de agentes alergênicos, como poeira, ácaros ou ambientes úmidos”, orienta ele.

Confira as vacinas e suas dosagens indicadas para cada parte do mundo.

Febre Amarela: todos os países da América do Sul, África e Ásia. Uma dose dez dias antes da viagem.

Cólera: África e Ásia. Uma dose oral oito dias antes da viagem.

Hepatite A: para qualquer país Duas doses: a 1ª na data escolhida e a 2ª seis meses após a 1ª dose.

Hepatite B: para qualquer país Três doses: a 1ª na data escolhida, a 2ª um mês depois da 1ª dose e a 3ª cinco meses após a 2ª dose.

Febre tifoide: África e Ásia. Dose única.

Influenza: Para qualquer país. Uma dose anual.