

VIATJAR AMB NENS

ELS NENS PODEN TENIR MES
RISC DE PATIR MES MALALTIES
QUE ELS ADULTS PER DIVERSES
RAONS...



NO RENTAR-SE
BÉ LES MANS



INGERIR
ALIMENTS
CONTAMINATS



TOCAR ANIMALS
MAMÍFERS



ELS
PROBLEMES
DE SALUT MES
HABITUALS EN
INFANTS
DESPRÉS D'UN
VIATGE SÓN
AQUESTS:



DIARREES



PICADES
D'INSECTES



FEBRE



És important adequar el
viatge a l'edat del nen per
evitar riscos innecessaris.



En el cas d'adolescents que
viatgen sols, per exemple en
fer un intercanvi d'estudis, cal
donar-los bons consells
sobre qüestions relacionades
amb el consum d'alcohol i
drogues, i les malalties de
transmissió sexual.

NENS I DIARREA

- És important portar sals de rehidratació oral, ja que els nens es deshidraten amb facilitat.
- En països amb una temperatura i humitat elevades, cal augmentar la ingesta hídrica: beure molta aigua i sempre embotellada!
- Els aliments han de ser cuinats, la fruita pelada per un adult i els gelats envasats!
- Cal evitar buffets, aliments crus, productes no pasteuritzats i glaçons en les begudes!
- En bebès lactants, la llet materna es un aliment bo i segur per no agafar infeccions intestinals.
- Cal portar els nens al metge en cas de febre, vòmits, moc o sang en femta, o si són molt petits, no es poden hidratar o la diarrea no millora.

ELS NENS, S'HAN DE VACUNAR?



- Sí, igual que els adults. Abans de fer un viatge, és un bon moment per revisar el carnet de vacunació infantil i valorar quines vacunes específiques s'aconsellen d'acord amb la ruta que es vol fer.
- Cal tenir en compte que hi ha vacunes que no es poden posar ens menors d'un any, com la de l'hepatitis A i la febre tifoide.
- Hi ha vacunes que tenen una dosificació infantil, com la de l'encefalitis centroeuropea, l'hepatitis A o l'hepatitis AB, entre d'altres.
- Si el nen o nena no ha tastat encara l'ou, hi ha vacunes, com la de la febre groga, que no podran administrar-se fins estar segurs que el nen no n'és al·lèrgic.
- Els nens solen estar ben vacunats i pot ser que per a un mateix viatge els calguin menys vacunes que als adults.
- Algunes vacunes del calendari vacunal es poden avançar a propòsit del viatge.
- Les vacunes a administrar depenen de les malalties, l'edat, el tipus de viatge i els dies d'estada, i no només d'una destinació.

CAL VACUNAR-LOS CONTRA LA RÀBIA?

- Sí. Els nens tenen tendència a tocar els animals i, per tant, són més susceptibles de rebre una mossegada o esgarrapada, i cal tenir-ne cura.
- Especialment els nens que viatgen a zones desfavorides o de risc, durant una visita a amics i familiars de la seva regió natal, i que probablement consumiran aliments d'acord amb els costums locals.



I CONTRA LA FEBRE GROGA?



- Sí, però un professional sanitari ho valorarà d'acord amb l'edat i els antecedents patològics.
- No pot administrar-se si el nen és al·lèrgic a l'ou.
- No es recomana en menors de 9-12 mesos i està contraindicada en menors de 6-9 mesos.
- Si la vacuna s'administra abans dels 2 anys, caldrà una dosi de record al cap de 10 anys en cas que calgués.

malària

PODEN PRENDRE LA PROFILAXI?



- Sí. Hi ha profilaxi de la malària amb dosificació pediàtrica que s'ajustarà segons el pes de l'infant.
- En cas de malària, els nens tenen un risc de complicació més gran que els adults, per exemple de patir més anèmia.
- És molt important emprar repel·lents d'insectes amb el component DEET a una concentració adequada per a mosquits tropicals. La Societat Espanyola de Medicina Tropical i altres societats especialitzades en recomanen l'ús quan el risc de malalties tropicals és elevat. Es pot fer servir a qualsevol edat encara que el producte no ho especifiqui. Això sí, cal tenir molta cura amb els nens més menuts i evitar posar-los el producte a les mans o als ulls ja que podrien ingerir-lo i això podria causar efectes secundaris, ja que es tracta d'un producte molt agressiu.
- Cal recordar que dormir amb mosquitera disminueix el risc de patir picades de mosquits.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE QUAN ES VIATJA AMB NENS

- Cal programar la cita amb el Servei de Salut Internacional amb antelació, ja que algunes vacunes del calendari infantil sistemàtic (com la de la triple vírica o la varicel·la) podrien reduir la seva eficàcia o la de la vacuna contra la febre groga, atès que es tracta de vacunes vives. Per tant, es recomana espaiar les vacunacions amb un interval mínim de 4 setmanes.
- Per disminuir el mal d'oïda durant l'enlairament de l'avió en infants que usen xumet o fan alimentació materna, el xumet pot ajudar. Els nens més grans poden mastegar xiclet o caramels per disminuir la pressió i reduir així el mal d'orella.
- Cal tenir present que els nens se solen marejar més que els adults i, a vegades, necessiten una medicació adequada per a ells.
- És preferible la dutxa a la banyera per evitar que s'empassin aigua.
- Portar un calçat còmode i amb mitjons.
- En cas que el nen prengui medicació de forma habitual, cal portar el doble del que caldria i repartir-la entre l'equipatge facturat i l'equipatge de mà.
- És imprescindible protegir-se del sol amb una crema solar de màxima protecció i un barret o gorra.
- En llocs de molta vegetació, cal revisar que els nens no tinguin cap paparra enganxada a alguna part del cos. Si fos així, caldria treure-la amb unes pinces adequades per a aquesta finalitat.
- Qualsevol febre en zona tropical pot ser deguda a una malaltia tropical, de manera que caldrà consultar-ho sempre i de manera urgent amb un servei sanitari.
- Les condicions de seguretat dels països que es visiten poden no ser les mateixes del país de procedència. Per això cal extremar la seguretat en carretera, banys en aigua, i altres activitats que puguin causar accidents.
- Agafar sempre transports oficials que garanteixin la màxima seguretat i que tinguin dispositius per portar nens. A més, cal revisar sempre els estàndards als vaixells, ferris, etc. i a les zones de bany.
- Si es viatja a regions fredes, cal tenir una cura especial amb els més menuts, ja que són especialment vulnerables a les baixes temperatures. A més, també cal protegir-se de les radiacions solars, especialment a gran altura.
- En general, no es recomana portar els nens a grans altures ni que prenguin cap medicació per evitar mal d'açada.
- És important tenir una assegurança mèdica per si el nen es posa malalt durant el viatge.



Font: <https://travelhealthpro.org.uk/factsheet/82/children>