

PERMANEÇA SAUDÁVEL AO VIAJAR PARA O RIO



Esteja preparado

- Consulte um médico 4 a 6 semanas antes da viagem
- Receba as vacinas e os medicamentos recomendados
- Inscreva-se no Smart Traveler Enrollment Program (STEP)



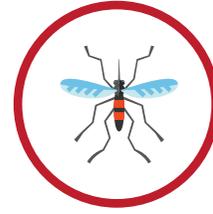
Esteja seguro

- Acompanhe avisos e alertas do Departamento de Estado dos EUA.
- Não beba muito álcool e não use drogas.
- Pegue apenas táxis identificados que tenham cintos de segurança.
- Use preservativos se tiver relações sexuais (vaginal, anal ou oral).



Seja inteligente ao comer e beber

- Coma alimentos que foram cozidos e que são servidos quentes.
- Só coma frutas, verduras e legumes crus se puderem ser descascados ou lavados em água potável.
- Não beba água da torneira, bebidas com gelo ou bebidas diluídas com água da torneira.
- Baixe nosso aplicativo "Can I Eat This?"



Previna picadas de mosquitos

- Use repelente de insetos na pele exposta. **Isso funciona!** Procure pelos seguintes ingredientes ativos: DEET, picaridina, IR3535, OLE, PMD
- Use camisas de mangas compridas e calças compridas se possível.
- Use roupas e acessórios tratados com permetrina.
- Permaneça em ambientes com ar-condicionado ou protegidos por telas.



Mantenha-se saudável e ajude a proteger os outros após sua viagem

- Se ficar doente, consulte um médico e mencione sua viagem.
- Previna-se contra picadas de mosquitos por 3 semanas para evitar a transmissão do zika.
- Proteja suas(seus) parceiras(os) sexuais após a viagem. Use preservativos por pelo menos 8 semanas, ou por pelo menos 6 meses para os homens que têm sintomas. Se a sua parceira estiver grávida, use preservativos ou não tenha relações sexuais durante a gravidez.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



Para obter mais informações, acesse www.cdc.gov/travel