

# VIAJAR INFORMADO ES VIAJAR MÁS SEGURO

## RECOMENDACIONES PARA VIAJAR A PAÍSES EXÓTICOS

### Antes de viajar



#### Vacunación

**Mínimo 4 semanas antes**

Infórmate sobre la necesidad u obligatoriedad de vacunación para viajar al destino elegido



#### Pasaporte +Visado

Comprueba si se necesita pasaporte o visado y verifica que los documentos están en vigor y tienen 6 meses de validez



#### Botiquín

Incluye en el equipaje de mano un botiquín con elementos básicos. Si tomas medicamentos, lleva una cantidad suficiente



#### Seguro sanitario

Si sales de Europa te recomendamos contratar un seguro médico temporal de asistencia sanitaria en viaje. Si dispones de seguro privado, recuerda contactar con tu agente antes de viajar y guardar todos los documentos del viaje.



#### Contactos

Prepara teléfonos de interés (embajada, seguro) e informa de los teléfonos de contacto a familiares o amigos antes de salir. Consulta con tu compañía si necesitas contratar una tarifa internacional o activar el roaming del teléfono

### Llévate lo necesario



#### Ropa y calzado

cómodo y adecuado al clima del destino



#### Elementos de aseo personal



#### Algo de moneda local para casos de emergencia

### Durante el viaje

#### Agua



Bebe agua embotellada



#### Evita el hielo

si no estás seguro de la procedencia del agua



Lávate los dientes con agua segura

#### Alimentos



Toma alimentos cocinados y aún calientes



Pela la fruta



Evita verduras crudas o lavadas con agua local



Evita tomar alimentos de los que no estés seguro

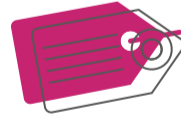


#### Protección solar

Lleva siempre protector solar y gafas de sol



Repelentes + mosquitera



Etiqueta tu equipaje y no lo pierdas de vista

La mejor manera de viajar seguro es preparar el viaje con suficiente antelación, viajar informado y con todo lo necesario.

¡Buen viaje!



Instituto Tomás Pascual Sanz

<http://www.institutotomaspascualsanz.com/>

