

RECOMENDACIONES DE SALUD PÚBLICA PARA LOS VIAJEROS QUE PARTICIPAN EN EL JUBILEO 2025

Pocas reglas simples para proteger tu salud y bienestar.



Para participar en el evento con total seguridad, asegúrate de estar protegido: **verifica que estés vacunado** contra el sarampión, las paperas y la rubéola (triple viral), la tos ferina, el tétanos, la difteria, la poliomielitis, la COVID-19 y otras enfermedades. Consulta y sigue el programa de inmunización de tu país.



¿No estás vacunado? **Consulta a tu médico e inicia el ciclo de vacunación** al menos dos semanas antes del viaje.



Si necesitas **asistencia médica de emergencia**, llama al 118. Si necesitas un médico, llama al servicio de Continuidad Asistencial (Guardia Médica) al **+39 116117**.

DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN ASL Roma 1
Servicio de Higiene y Salud Pública (SISP)
Santa Maria della Pietà
Pab. 90 - Rome



LAS INFECCIONES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Son infecciones bastante comunes, pero a veces pueden evolucionar hasta convertirse en formas graves, especialmente en los ancianos, las personas con enfermedades crónicas, las mujeres embarazadas y los niños.

Para protegerte de las **infecciones respiratorias**:

- evita el contacto cercano con personas enfermas;
- lávate o limpia las manos con frecuencia;
- evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

En caso de **tos, fiebre o dolor de garganta**:

- quédate en casa o en el hotel y limita el contacto con los demás;
- lávate las manos con frecuencia;
- limpia las superficies y los objetos que tocas con más frecuencia;
- ventila los ambientes;
- si sales, ponte una mascarilla FFP2, especialmente en entornos concurridos como los medios de transporte públicos: así protegerás a las personas más vulnerables y limitarás la propagación de la infección.



LA SEGURIDAD ALIMENTARIA E HÍDRICA

En Roma puedes beber agua del grifo con total seguridad.

En verano, el calor y la humedad favorecen la **proliferación de bacterias en los alimentos**. Aunque algunas enfermedades causadas por los alimentos son leves, otras pueden ser más graves o incluso mortales.

Para protegerte de las **enfermedades transmitidas por los alimentos**:

- come alimentos bien cocinados y siempre lava frutas y verduras o pélala antes de consumirla;
- no comas alimentos cocinados o perecederos que se hayan dejado a temperatura ambiente durante más de dos horas, especialmente en caso de ola de calor;
- lávate las manos con frecuencia, especialmente antes de tocar los alimentos y después de ir al baño. Usar agua con jabón es la mejor solución, pero tener un desinfectante de manos contigo es una buena opción si lo usas con frecuencia.



LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS INSECTOS

Los mosquitos pueden transmitir enfermedades graves como el dengue, el chikungunya, el zika, la infección por el virus del Nilo Occidental y otras.

El cambio climático y el aumento de los viajes internacionales favorecen la propagación de estas enfermedades.

Los **mosquitos tigre**, muy extendidos en Italia, son activos sobre todo durante el día y pueden transmitir estas enfermedades.

Para reducir el riesgo de contraer **enfermedades transmitidas por mosquitos** durante tu estancia en Italia:

- ponte ropa ligera y transpirable que cubra gran parte del cuerpo (mangas largas y pantalones);
- utiliza repelentes de mosquitos siguiendo siempre las instrucciones y aplicando antes, en caso de que sea necesario, protector solar;
- duerme en una habitación con aire acondicionado o ventiladores y utiliza mosquiteras para las cunas de los niños.

Si tienes **fiebre alta, dolor de cabeza intenso, dolor en los ojos, dolor muscular y articular, náuseas, vómitos, glándulas hinchadas o erupción cutánea**, ponte en contacto con un médico de inmediato e infórmale sobre tu historial de viaje.