

AIGUA

El seu rol en la salut del viatger

Sempre potable

Usa aigua potable –embotellada o tractada adequadament– tant per al consum com per raspallar-te les dents.

Evita els glaçons en refrescos i vés amb compte amb els suc de fruita.



Ben hidratats

L'aigua és imprescindible per al bon funcionament de l'organisme, sobretot pel seu paper en...



Transport de nutrients i oxigen a les cèl·lules



Eliminació de residus i toxines



Regulació de la temperatura corporal

Mans netes

Rentar-se les mans amb aigua i sabó és la mesura més econòmica, senzilla i eficaç per reduir el risc d'infeccions.

A més, contribueix a reduir les resistències antimicrobianes.



Un brou de cultiu

L'aigua és tan essencial per a les persones com per a d'altres formes de vida, com els patògens microscòpics que causen malalties infeccioses.



Còlera
(bacteri
Vibrio cholerae)



Febre tifoidea
(bacteri
Salmonella typhi)



Hepatitis A
(virus de l'hepatitis A)



Diarrea
(bacteris, virus i paràsits)



Amebiasi
(ameba
Entamoeba histolytica)

Vigila on et capbusses!

Les basses i estanys són de vital importància per a alguns vectors de malalties parasitàries.

Cargol d'aigua dolça



Esquistosomiasi
(Bilharziasi)

Mosca negra (*Simulium*)



Oncocercosi
(Ceguera del riu)

Mosquits



Dengue
Febre groga
Chikungunya
Malària

Flebòtoms



Leishmaniasi