



# Consells generals en relació amb la salut del conductor

[www.mutualdeconductors.com](http://www.mutualdeconductors.com)  
[fundacio@mutualdeconductors.com](mailto:fundacio@mutualdeconductors.com)

## ► Indicacions generals

### Abans de viatjar

Hi ha algunes coses que vostè pot fer relacionades amb la seva salut quan prepari un viatge.

- Si té dubtes sobre el seu estat de salut sol·liciti una revisió mèdica, assegurant-se que està sa abans de viatjar.
- Revisi el seu carnet de vacunes i actualitzi-les si cal.
- Prepari una farmaciola mèdica per a vostè i per als nens que viatgin amb vostè.
- Comprovi que duu una assegurança de viatge i/o documentació mèdica necessària (targeta sanitària) per a poder ser atès en el seu lloc de destí.
- Asseguri's del bon estat de la seva salut dental.
- Recordi dur unes ulleres de recanvi.



## ► Consells de viatge per a la gent gran

Per a la gent gran, el risc de malaltia greu o mort durant el viatge és el mateix, o fins i tot menor, que el risc de quedar-se a casa. No obstant això, la planificació del viatge és important i han de considerar el següent abans de viatjar:



- Consulti el seu metge per a conèixer si està preparat per a fer aquest viatge que està planificant.
- Comprovi la seva salut dental i l'estat de la seva vista.
- Asseguri's de dur unes ulleres de recanvi, els medicaments que necessita i una farmaciola.
- A l'hora de moure l'equipatge, consideri les dificultats de dur una motxilla en l'esquena, valori si és més útil un sistema d'ajuda amb rodes.
- Utilitzi vestits i barrets d'acord amb el clima.
- Si està preocupat pel seu estat de salut, consideri viatjar en grup organitzat.



Amb la col.laboració de la IDIAP Jordi Gol

## ► Consells de viatge per a persones amb discapacitats



**Els viatgers amb una discapacitat haurien d'assegurar-se per endavant que les seves necessitats puguin ser ateses durant el viatge:**

- Dugui un informe del seu metge on indiqui amb detall: problemes mèdics, necessitats especials i tractaments farmacològics.
- Si cal, dugui a sobre una identificació d'alerta mèdica (medalla, nota, etc.).
- Revisi la cadira de rodes, el gos pigall i els seients del seu vehicle amb antelació.
- Informi's sobre els serveis mèdics que hi ha en el seu lloc de destí.

► Si vol fer alguna consulta pot adreçar un missatge electrònic a: **fundacio@mutualdeconductors.com**

Hi donarem resposta abans dels propers 15 dies.