



## Campamentos refugiados de Dajla

### Antes del viaje

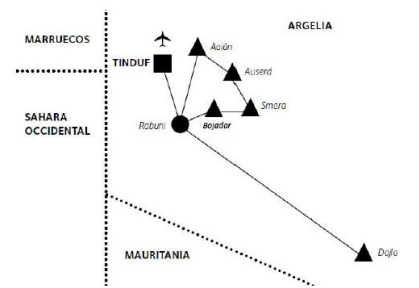
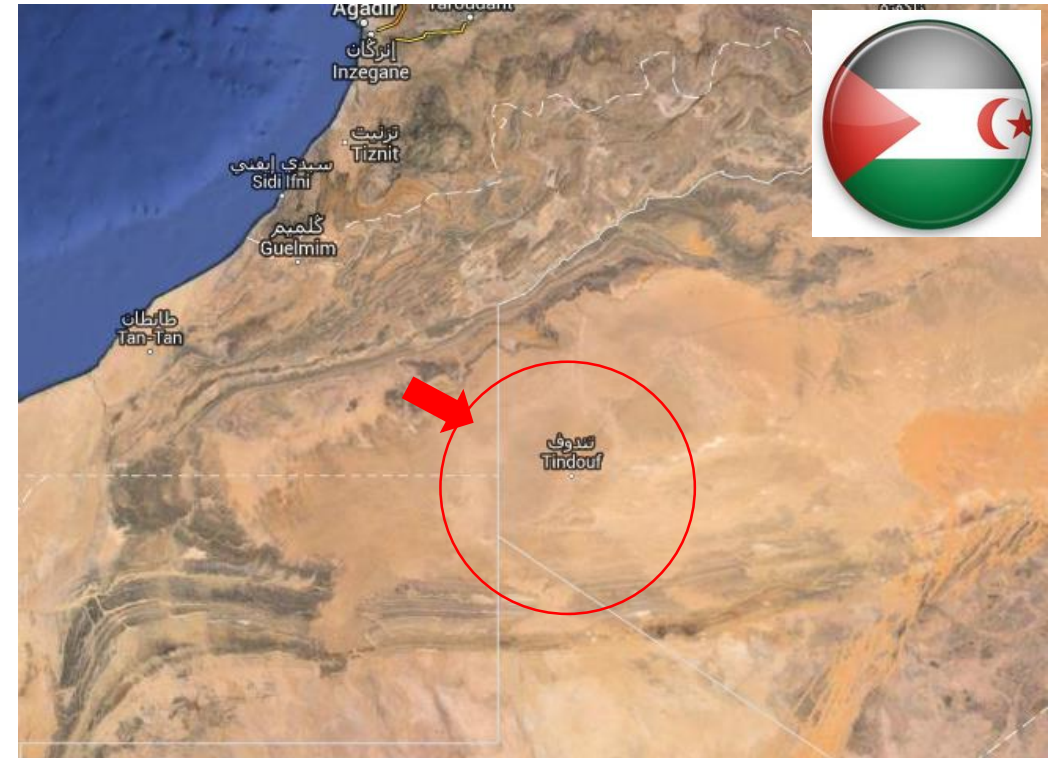
- **Documentación:** Pasaporte en regla, con una validez mínima de 6 meses desde la fecha de inicio del viaje.
- **Seguro de viaje:** se recomienda contratar un seguro de viaje que cubra la repatriación en caso de enfermedad grave, sobre todo para aquellas personas que padezcan enfermedades crónicas. Es aconsejable que incluya seguro de equipaje, en caso de pérdida o robo. [Leer más](#)

- **Vacunas** No existe ninguna vacuna obligatoria pero sí recomendables por las características del viaje. Importante ponérselas 1 o 2 meses antes del viaje (para ir bien protegidos)

- Vacuna de la **hepatitis A**
- Vacuna de la **fiebre tifoidea** (oral ó intramuscular)
- Vacuna del **tétanos**
- Vacuna de la **meningitis meningocócica** (recomendada en cooperantes sanitarios)

### Equipaje

- *Ropa cómoda, fresca y amplia*, ya que las temperaturas por la mañana pueden alcanzar los 35°C. Llevar alguna chaqueta o algo de abrigo para la noche (las temperaturas descienden hasta los 10°C).
- *Sombrero o gorra* para evitar insolaciones.
- *Pañuelo, fular o pashmina* para protegerse del sol y del viento, el sirocco.
- *Calzado cerrado* para caminar por terrenos de arena y piedras. Para el interior de las jaimas, se recomiendan chanclas.
- *Saco de dormir* opcional, ya que la mayoría de las familias de acogida ofrecen a sus huéspedes colchones de espuma para dormir y mantas para abrigarse.
- *Gafas de sol:* muy importantes para protegerse del tanto del sol como del viento.
- *Crema protectora solar, protector labial, champú, gel, pasta de dientes* y demás productos para el aseo personal.
- *Papel higiénico o toallitas húmedas* (útiles para la higiene personal y para refrescarse en los momentos de calor).
- *Jabón líquido antibacteriano:* alternativa útil para la higiene de manos, ya que las jaimas carecen de agua corriente.
- *Toalla.*
- *Linterna y pilas, topones par los oídos*



### Botiquín

Es importante viajar con un botiquín básico para hacer frente a cualquier eventualidad sanitaria. No olvide su medicación habitual adjuntando siempre un informe médico actualizado si está sometido a algún tipo de tratamiento y llevar siempre toda su medicación en el equipaje de mano. Recuerde siempre: **"el principal elemento del botiquín debe ser el sentido común"**

- *Analgésicos* para el dolor leve-moderado y para la fiebre (paracetamol e ibuprofeno) Se recomiendan comprimidos o sobres solubles que no requieran disolverse en agua.
- *Antidiarreicos* (loperamida) y *laxantes* en caso de estreñimiento en los viajes.
- *Medicación para el mareo* en coche
- *Antiséptico* (povidona yodada, agua oxigenada) para desinfectar cortes y pequeñas heridas. Antes de su empleo lavar con agua y jabón.
- *Tiritas ó apósitos* de varios tamaños y esparadrappo para heridas, rozaduras y ampollas.
- *Sales de rehidratación oral* para episodios de diarrea
- *Antiácidos y/o protector de estómago* (omeprazol ...) ya que el cambio de alimentación puede producir molestias estomacales.
- *Antihistamínicos* fundamentalmente para para personas con alergias ya conocidas.
- Lágrimas o gotas para hidratación ocular
- Se recomienda que las personas con enfermedades crónicas/mentales lleven medicación suficiente para el viaje, tomando de forma correcta su tratamiento, sin olvidar tomar ninguna dosis, ya que el propio viaje junto con el contraste con las condiciones climatológicas y culturales del campamento puede convertir la estancia en el lugar idóneo para posibles agudizaciones de las enfermedades de base.

[Viajarseguro.org](http://Viajarseguro.org)

Consejo personalizado al viajero

Hazte socio

**ADVERTENCIA:** La presente recomendación carece de efecto vinculante alguno y opera como mero aviso o consejo. Viajarseguro.org no resultará responsable en modo alguno ni por ningún concepto de los daños o perjuicios que, tanto por la observancia como por desconocimiento o no atención de la recomendación, pudieran ocasionarse a personas o bienes, no considerando dicha recomendación título que ampare reclamación alguna en tal sentido. Asimismo, se recuerda que en estos momentos ninguna región del mundo y ningún país están a salvo de posibles actos terroristas.

C/ Marqués de Santa Ana 30. Primero Derecha. Madrid (28004) Tlf 911158014 [info@fundacionio.org](mailto:info@fundacionio.org)



Fundación io







## Durante el viaje

### - La diarrea del viajero.

La mayoría de los episodios de diarrea se curan espontáneamente y desaparecen en unos días. La diarrea se puede asociar con náuseas y vómitos, con fiebre o sin ella. **Lo importante es evitar la deshidratación. Asegúrese siempre de beber líquidos en cantidad suficiente**, en especial cuando viaja a climas cálidos. Esto es extremadamente importante en el caso de los niños. Si tiene diarrea beba más desde el primer momento, consuma líquidos como sales de rehidratación oral disueltas en agua hervida, tratada o embotellada. Evite las bebidas que hacen que el organismo elimine más líquido, como el café, las bebidas extremadamente azucaradas y alcohol.



### - Agua y alimentos.

Se recomienda tener especial precaución con la alimentación, ya que el consumo de agua no embotellada y el consumo de alimentos contaminados con agua en mal estado son la principal fuente de infección para los viajeros. Pudiendo transmitir enfermedades como *la diarrea del viajero*, *la fiebre tifoidea* o *la hepatitis A*.

Así debemos evitar la ingesta de agua no embotellada o que proceda de sitios no seguros, incluso para cepillarnos los dientes. También el consumo de cubitos de hielo en las bebidas. En cuanto a los alimentos se recomienda evitar la ingesta de comida poco cocinada o cruda, las ensaladas, la fruta sin pelar, postres elaborados con productos lácteos, helados, quesos y embutidos de producción casera. Cuando tenga dudas sobre la salubridad del agua, hiérvala adecuadamente. Esto matará todos los microorganismos peligrosos. Si no es posible hervir el agua, se puede recurrir al microfiltrado y a los desinfectantes como tabletas de yodo.

Comprueba en las comidas que los alimentos cocidos no estén en contacto con alimentos crudos que puedan contaminarlos. No consuma alimentos crudos, salvo frutas y verduras que se puedan pelar. Los platos que contienen huevos crudos o poco cocinados (mayonesas, salsas ...) pueden ser peligrosos.

Los alimentos cocidos que se mantienen a temperatura ambiente durante algunas horas son otra fuente importante de enfermedades de transmisión alimentaria. Evite consumir estos alimentos en puestos de comida callejera si no ve que los mantienen calientes, refrigerados o en hielo.



### - Limpieza de manos.

Lávese las manos con frecuencia y siempre antes de manipular o consumir alimentos (se puede utilizar jabón y agua tratada, embotellada ó jabón líquido antibacteriano). Los microorganismos peligrosos se distribuyen ampliamente en la tierra, el agua, los animales y las personas, y se pueden trasladar a los alimentos a través de las manos.

### - Medidas contra el calor

Los campamentos están situados en la hammada argelina, un territorio desértico con unas condiciones muy especiales. A tener en cuenta posibles mareos, golpes de calor, quemaduras solares. Una forma de prevenirlo es beber agua de forma continuada, evitar las horas de máximo calor y protegerse de la exposición solar con gorras o pañuelos.

### - Otras circunstancias a considerar pueden ser : Insomnio, seguridad vial y picaduras de alacrán

- **Seguridad en los campamentos:** No está permitido deambular por los campamentos a partir de ciertas horas. Se debe obedecer las indicaciones de los organizadores.



## Después del viaje

**Viajarseguro.org** proporciona un consejo personalizado con objeto de prevenir complicaciones y circunstancias a las que pueda estar expuesto antes, durante y después de su viaje. "*Diseñamos su seguridad*"

Si vas a acudir a los campamentos Saharauis y tienes alguna duda en materia de salud:

**Máندانos tu consulta**



**Viajarseguro.org**

Consejo personalizado al viajero

**ADVERTENCIA:** La presente recomendación carece de efecto vinculante alguno y opera como mero aviso o consejo. Viajarseguro.org no resultará responsable en modo alguno ni por ningún concepto de los daños o perjuicios que, tanto por la observancia como por desconocimiento o no atención de la recomendación, pudieran ocasionarse a personas o bienes, no considerando dicha recomendación título que ampare reclamación alguna en tal sentido. Asimismo, se recuerda que en estos momentos ninguna región del mundo y ningún país están a salvo de posibles actos terroristas.