

Orientaciones generales durante el viaje para otro país

13/11/2020

Identificación

Cuidados básicos en los paseos

Cuidados con alimentos y bebidas

Prevención de violencias

Identificación

Cargue con usted sus documentos de identificación, con informaciones de contactos personales, tipo sanguíneo, si es portador de alguna enfermedad o condición que exija particular atención como alergias, diabetes u otras.

Cuidados básicos en los paseos

Se recomienda beber constantemente líquidos para evitar la deshidratación.

Use repelentes cuando haya necesidad.

Use ropas y pantalón cómodos.

Para protegerse del sol, use ropas claras y de tejidos leves y ventilados, sombrero o gorro y gafas oscuras.

Evite la exposición directa al sol entre las 10 de la mañana y 4 de la tarde.

Use protector solar con factor de protección adecuado al color de su piel, incluso en lugares más fríos, de acuerdo con las orientaciones del fabricante.

Lave las manos con agua y jabón varias veces al día, principalmente antes de ingerir alimentos, después de utilizar transportes públicos, visitar mercados o locales con gran flujo de personas.

Evite consumir alimentos cuyas condiciones higiénicas de preparo y

acondicionamiento son dudosas.

Cuidados con alimentos y bebidas

Esté atento a la temperatura de los alimentos expuestos para venta.

Prefiera alimentos que contengan baja cantidad de azúcares, grasas y sal.

Beba bastante líquido, de preferencia agua mineral o jugo.

Evite alimento crudo o mal cocidos, principalmente los frutos del mar.

Alimentos envasados deben contener la identificación del fabricante y fecha de validez en el rótulo y el embalaje debe estar íntegro.

Durante el turismo rural, de preferencia a los alimentos que pueden estar sin refrigeración y que no se dañen con el calor.

En caso de diarrea y vómitos derivados de la ingestión de alimentos y bebidas, tome cuidado con la deshidratación. Acuérdesse que las bebidas deportivas no compensan correctamente las pérdidas y no deben ser utilizadas para tratamiento de diarreas.

Para más informaciones sobre cuidados con la alimentación, consulte las recomendaciones de la [**Organización Mundial de la Salud**](#).

Prevención de violencias

La situación general de seguridad varía ampliamente en el mundo y cada país tiene diferentes condiciones y riesgos. En algunos destinos, la delincuencia es muy baja, y la gente puede viajar tomando las precauciones normales de seguridad. En otros, la precaución debe ser mayor y hay aquellos en los que puede haber graves riesgos de seguridad.

Para hacer un viaje consciente, consulte la información disponible en cada país [aquí](#). El Ministerio de Asuntos Exteriores de Brasil recomienda 5 diferentes niveles de seguridad y la clasificación de cada país en una de las categorías se lleva a cabo por el área consular de la institución. Se tienen en cuenta los informes de la Red Consular brasileña sobre las diferentes realidades locales, la

identificación de posibles casos de violencia, las amenazas para la salud o el bienestar de los turistas y cualesquiera otros problemas estructurales que puedan afectar a los viajeros, entre ellos, las diferencias culturales o sociales políticas con impacto real en las vidas de los extranjeros. Los criterios objetivos, tales como la existencia de Consulado o Embajada de Brasil en el país, las amenazas bélicas, la recurrencia de los desastres naturales en la región y las deficiencias en la infraestructura son también considerados. Anualmente esta clasificación se revisa y se puede cambiar excepcionalmente ante situaciones excepcionales.

Crímenes, con diferentes grados de violencia se producen en cualquier parte del mundo. Durante los viajes al extranjero, los brasileños deben permanecer vigilantes y actuar con precaución, independientemente del destino elegido. La mayoría de los delitos no violentos, como hurto y robo, se pueden evitar tomando las precauciones normales de seguridad, con especial atención a objetos personales y los movimientos extraños en lugares públicos. En el caso de los crímenes con víctimas deben comunicarse inmediatamente con la policía local y la embajada o departamento consular del Brasil más cercano.

Las víctimas del crimen

Si hay un delito en el extranjero, los ciudadanos brasileños deben adoptar las siguientes medidas:

- consultar a un médico si es necesario;
- registrar inmediatamente una denuncia policial a la autoridad más cercana, con la siguiente información: fecha, lugar y hora del incidente, las pérdidas materiales y la agresión o crimen lesiones físicas (que proporciona toda la información relevante a la encuesta); Descripción física del autor, el tipo y el color del vestido, marcas distintivas, modelo, color y número de placa del coche, en su caso;
- informar a la representación diplomática o consular brasileña su situación.

Emergencias de seguridad

En caso de fallecimiento, hospitalización o grandes emergencias de seguridad de los ciudadanos brasileños en el exterior, consulte la información disponible [aquí](#).