

# Orientaciones generales durante el viaje para Brasil

16/11/2020

## Cuidados básicos en los paseos

Brasil es un país de clima tropical y subtropical. Se recomienda beber constantemente líquidos para evitar la deshidratación.

- Use ropas y pantalones 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 las 4 de la tarde;
- use protector solar con factor de protección adecuado para el color de su piel, aunque sea en locales 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.

Verifique el gráfico: cuidados básicos en los paseos.

## CUIDADOS BÁSICOS NOS PASSEIOS



Ingira líquidos constantemente para evitar a desidratação.



Use repelentes quando houver necessidade.

Use roupas e calçados confortáveis. Eles lhe darão segurança e proteção contra torções, picadas de insetos e acidentes com animais peçonhentos.



Use protetor solar com fator de proteção adequado à cor de sua pele, de acordo com as orientações do fabricante. Mesmo em locais mais frios, sua pele ficará protegida dos raios solares.

Para se proteger do sol, cubra-se com roupas apropriadas, utilize chapéu ou boné e óculos escuros. Evite a exposição direta ao sol entre 10 horas da manhã e 4 horas da tarde.



Lave as mãos com água e sabão várias vezes ao dia, principalmente antes de ingerir alimentos, após utilizar transportes públicos, visitar mercados ou locais com grande fluxo de pessoas.



## Cuidados con alimentos y bebidas

- Beba bastante líquido, de preferencia agua mineral o jugo.
- Evite alimentos crudos o mal cocidos, principalmente los frutos de mar.
- Esté atento a la temperatura de los alimentos expuestos a venta.
- Prefiera alimentos que contengan bajo contenido de azúcar, grasas y sal.
- Alimentos empacados deben contener en rótulo la identificación del fabricante y la fecha de validad y el empaque debe estar intacto.
- 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 debidos a ingestión de alimentos y bebidas, tome cuidado con la deshidratación. Acuértese que las bebidas deportivas no compensan correctamente las perdidas y no deben ser utilizadas para tratamiento de diarreas.

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

## Seguridad en vehículos

En Brasil es obligatorio usar el cinturón de seguridad en automóviles, tanto en los asientos delanteros como en lo de atrás.

Para los niños es obligatorio el uso de asientos infantiles (sillitas), también conocidas como dispositivos de retención para niños, escogidos con base en el peso y altura de lo niños.


Niños hasta 10 años deben ser transportados solamente en el banco de atrás.

Al dirigir motos o bicicletas, utilice siempre cascos. Es un dispositivo de seguridad obligatorio y que salva vidas. La persona que va en la parte de atrás también debe usar casco.

Es exigida habilitación específica para conducir motocicletas.

Es prohibido por ley dirigir después de consumir bebida alcohólicas, aunque en pequeñas cantidades.

Verifique los gráficos:

ASSENTO INFANTIL		SAÚDE DO VIAJANTE	
	Crianças de até um ano de idade. Até 9kg a 13kg, conforme orientação do fabricante do acessório		Crianças de 1 ano até 4 anos. De 9kg até 18kg, conforme orientação do fabricante
	Crianças de 4 anos até 7 anos e meio. De 18kg a 36 kg, conforme orientação do fabricante		Crianças com mais de 7 anos e meio. A partir de 36 kg, aproximadamente

# SEGURANÇA EM VEÍCULOS



É obrigatório usar o cinto de segurança em automóveis, tanto nos assentos da frente como de trás.



Ao dirigir motos ou bicicletas, utilize sempre capacete. É um dispositivo de segurança obrigatório e que salva vidas. A pessoa que vai à garupa também deve usar capacete.



Para as crianças é obrigatório o uso de assentos infantis (cadeirinhas), também conhecidas como dispositivos de retenção para crianças, escolhidos com base no peso e altura de criança (saiba mais aqui). Crianças até 10 anos devem ser transportadas somente no banco traseiro.



No Brasil, é exigida habilitação específica para guiar motocicletas.

# USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

SAÚDE DO  
VIAGANTE



Não é permitida a venda de bebida alcoólica para menores de 18 anos no Brasil, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente.



Se consumir bebidas alcoólicas, o faça com moderação.



No Brasil é proibido por lei dirigir após o consumo de bebida alcoólica, mesmo em pequenas quantidades.

## Uso de bebidas alcohólicas

Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

En Brasil, es prohibido por ley dirigir después del consumo de bebida alcohólica, aunque sea en pequeñas cantidades.

Según el Estatuto del Niño y del Adolescente brasileño, no es permitida la venta de bebidas alcohólicas para menores de 18 años.

Verifique el gráfico: bebidas alcohólicas.

# USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

SAÚDE DO VIAJANTE



Não é permitida a venda de bebida alcoólica para menores de 18 anos no Brasil, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente.



Se consumir bebidas alcoólicas, o faça com moderação.



No Brasil é proibido por lei dirigir após o consumo de bebida alcoólica, mesmo em pequenas quantidades.

## Fumadores

En Brasil es prohibido fumar en locales de uso colectivo, total o parcialmente cerrados. Está atento(a), pues esa prohibición se aplica inclusive a restaurantes, bares, discotecas, hoteles, posadas, aeropuertos, etc.

Vea el [folder](#) del Instituto Nacional del Cáncer (INCA).