

# RECOMENDACIONES DE SALUD PÚBLICA PARA LOS VIAJEROS QUE PARTICIPAN EN EL JUBILEO 2025

Pocas reglas simples para proteger tu salud y bienestar.



Para participar en el evento con total seguridad, asegúrate de estar protegido: **verifica que estés vacunado** contra el sarampión, las paperas y la rubéola (triple viral), la tos ferina, el tétanos, la difteria, la poliomielitis, la COVID-19 y otras enfermedades. Consulta y sigue el programa de inmunización de tu país.



¿No estás vacunado? **Consulta a tu médico e inicia el ciclo de vacunación** al menos dos semanas antes del viaje.



Si necesitas **asistencia médica de emergencia**, llama al 118. Si necesitas un médico, llama al servicio de Continuidad Asistencial (Guardia Médica) al **+39 116117**.

**DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN ASL Roma 1**  
Servicio de Higiene y Salud Pública (SISP)  
Santa Maria della Pietà  
Pab. 90 - Rome



## LAS INFECCIONES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

**Son infecciones bastante comunes**, pero a veces pueden evolucionar hasta convertirse en formas graves, especialmente en los ancianos, las personas con enfermedades crónicas, las mujeres embarazadas y los niños.

Para protegerte de las **infecciones respiratorias**:

- evita el contacto cercano con personas enfermas;
- lávate o limpia las manos con frecuencia;
- evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

En caso de **tos, fiebre o dolor de garganta**:

- quédate en casa o en el hotel y limita el contacto con los demás;
- lávate las manos con frecuencia;
- limpia las superficies y los objetos que tocas con más frecuencia;
- ventila los ambientes;
- si sales, ponte una mascarilla FFP2, especialmente en entornos concurridos como los medios de transporte públicos: así protegerás a las personas más vulnerables y limitarás la propagación de la infección.



## LA SEGURIDAD ALIMENTARIA E HÍDRICA

**En Roma puedes beber agua del grifo con total seguridad.**

En verano, el calor y la humedad favorecen la **proliferación de bacterias en los alimentos**. Aunque algunas enfermedades causadas por los alimentos son leves, otras pueden ser más graves o incluso mortales.

Para protegerte de las **enfermedades transmitidas por los alimentos**:

- come alimentos bien cocinados y siempre lava frutas y verduras o pélala antes de consumirla;
- no comas alimentos cocinados o perecederos que se hayan dejado a temperatura ambiente durante más de dos horas, especialmente en caso de ola de calor;
- lávate las manos con frecuencia, especialmente antes de tocar los alimentos y después de ir al baño. Usar agua con jabón es la mejor solución, pero tener un desinfectante de manos contigo es una buena opción si lo usas con frecuencia.



## LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS INSECTOS

**Los mosquitos pueden transmitir enfermedades graves como el dengue, el chikungunya, el zika, la infección por el virus del Nilo Occidental y otras.**

El cambio climático y el aumento de los viajes internacionales favorecen la propagación de estas enfermedades.

Los **mosquitos tigre**, muy extendidos en Italia, son activos sobre todo durante el día y pueden transmitir estas enfermedades.

Para reducir el riesgo de contraer **enfermedades transmitidas por mosquitos** durante tu estancia en Italia:

- ponte ropa ligera y transpirable que cubra gran parte del cuerpo (mangas largas y pantalones);
- utiliza repelentes de mosquitos siguiendo siempre las instrucciones y aplicando antes, en caso de que sea necesario, protector solar;
- duerme en una habitación con aire acondicionado o ventiladores y utiliza mosquiteras para las cunas de los niños.

Si tienes **fiebre alta, dolor de cabeza intenso, dolor en los ojos, dolor muscular y articular, náuseas, vómitos, glándulas hinchadas o erupción cutánea**, ponte en contacto con un médico de inmediato e infórmale sobre tu historial de viaje.