



CUBA

Recomendação para todos os destinos:

Os riscos em viagem deverão ser individualizados e alguns aspetos deverão ser considerados, nomeadamente o tipo de viagem, atividades desenvolvidas, duração da viagem, patologias do viajante e medicação habitual. Recomenda-se que a consulta do viajante se realize 6 a 8 semanas antes da viagem. Nessa consulta pretende-se a avaliação do risco em viagem, necessidade de vacinação e de profilaxia da malária, bem como aconselhamento de outras medidas preventivas de doenças não preveníveis pela vacinação (ex. picadas de inseto, cuidados com alimentos e bebidas, exposição solar).

Recomenda-se que os viajantes para países da União Europeia sejam portadores do Cartão Europeu de Saúde, uma vez que permite um maior acesso aos cuidados de saúde e redução dos custos. Para outros destinos, deverão considerar a realização de um seguro de saúde.

VACINAS:

1. Confirmar se o **Plano nacional de vacinação (PNV)** está atualizado.
2. Vacinas obrigatórias: nenhuma
3. Vacinas a considerar: Cólera, Tétano, Hepatite A, Hepatite B e Raiva
4. **Certificado internacional de vacinação para a Febre Amarela: não obrigatório.**

Nota sobre as doenças mencionadas:

Cólera: transmitida através da água e alimentos contaminados. Mais comum durante cheias e catástrofes naturais, em áreas com saneamento básico precário. O risco de transmissão de cólera em viagem é baixo, quando os viajantes têm os cuidados com a água, com a alimentação e tiverem medidas de higiene pessoal.

Hepatite A: transmitida através de alimentos e água contaminada ou pessoa a pessoa, através da transmissão fecal-oral. O risco é máximo em zonas com saneamento básico precário ou medidas de higiene pessoal deficitárias.

Hepatite B: transmite-se através do contato com sangue ou derivados de sangue infetados, agulhas ou dispositivos médicos contaminados, ou relações sexuais. O risco está aumentado nos viajantes com exposição ocupacional, nas viagens prolongadas ou frequentes, crianças ou em viajantes que necessitem de procedimentos cirúrgicos em viagem.

Raiva: transmite-se através da saliva de um animal infetado, geralmente através da mordedura, arranhadela ou contato com saliva numa solução de continuidade na pele (ex. ferida). Os animais que transmitem a raiva são geralmente cães ou morcegos. O risco é maior para os viajantes que permaneçam em zonas rurais, com

menor acesso aos cuidados de saúde, em viagens de longo curso, que tenham contato com animais com potencial doença e crianças. Mesmo para os viajantes que façam a vacina pré-exposição deverão recorrer ao médico após exposição de risco.

Tétano: transmite-se através de feridas ou cortes na pele. O Tétano tem uma distribuição mundial e os esporos da bactéria encontram-se no solo. A vacina contra o tétano faz parte do Plano Nacional de Vacinação. O reforço desta vacina deverá ser realizado a cada 10 anos ou em situações de potencial exposição em pessoas que não tenham esta vacina atualizada.

Malária

Inexistente em Cuba

OUTROS RISCOS EM VIAGEM:

DENGUE

O dengue é uma infeção vírica transmitida pela picada de mosquitos, geralmente durante o período diurno. Estes mosquitos estão presentes em zonas urbanas. Geralmente manifesta-se por febre, cefaleias, dor muscular e nas articulações. Não há vacina para prevenção do dengue. Serão importantes as medidas de evicção da picada de mosquitos.

INFEÇÃO POR VÍRUS ZIKA

Foram reportados casos de infeção por vírus Zika em 2015, mas não nos últimos 9 meses. Recomenda-se a todos os viajantes medidas de evicção de picadas de mosquitos.

Se está **grávida ou planeia engravidar** recomenda-se fortemente aconselhamento médico prévio à viagem, devendo a consulta do viajante realizar-se 6 a 8 semanas antes da mesma. A infeção por vírus Zika poderá estar associada a malformações congénitas do feto. É recomendável ainda que as grávidas adiem viagens não essenciais para países onde tenham sido reportados casos de infeção por vírus Zika,

Se está **grávida e regressou de viagem** a este país deverá recorrer ao seu médico assistente para avaliação, mesmo que não tenha qualquer sintoma.

Se tiver febre durante ou após a viagem deverá, igualmente, procurar apoio médico.