



MYANMAR

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. Vacina obrigatória: nenhuma
3. Vacinas a considerar: Difteria, Encefalite Japonesa, Hepatite A, Hepatite B, FebreTifóide Cólera, Raiva e Tétano,
4. **Certificado internacional de vacinação para a Febre Amarela: não obrigatório**, apenas será necessário para viajantes com idade superior a um ano, provenientes ou em trânsito no aeroporto de uma zona de risco de transmissão de Febre Amarela.

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.

Difteria: transmitida pessoa a pessoa através de gotículas de saliva. O risco é máximo em locais densamente povoados.

Encefalite Japonesa: transmitida através da picada de mosquitos, principalmente durante o anoitecer. O risco é superior para os viajantes em viagens de longa duração e para zonas rurais.

Febre Tifóide: transmite-se através do contato com água e alimentos contaminados. O risco é máximo em zonas onde o saneamento básico e o tratamento de água seja deficitário

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 deficitários.

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.

MALARIA

A malária, também chamada por Paludismo, é uma doença parasitária transmitida por mosquitos e é endémica em vários países tropicais. É uma doença potencialmente fatal se não tratada atempadamente.

1. Será importante prevenção de picada de mosquitos
2. Quimioprofilaxia

Doxicilina

Mephaquin® (Mefloquina)

Malarone® (atovaquona / cloridrato de proguanilo)

3. Se viaja para uma zona de risco e desenvolver sintomatologia sugestiva de Malária (ex. febre, cefaleias, mialgias) deverá procurar apoio médico. A malária poderá desenvolver-se até um ano após viagem para uma zona de risco.

OUTROS RISCOS EM VIAGEM:

ALTITUDE

Este país tem zonas de grande altitude (> a 2400 metros). Os viajantes para essas zonas deverão ter precauções para evitarem a Doença da altitude ou Mal da montanha, uma doença potencialmente fatal.

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.

SCHISTOSOMÍASE

A Schistosomíase ou Bilharziose é uma infeção parasitária transmitida através do contato com água doce. O parasita entra no organismo através do contato com a pele. Deverá evitar tomar banho e nadar em lagos, ribeiros ou riachos.