

Vessel Sanitation Program

Conselhos para um cruzeiro saudável

[日本語](#) | [Deutsch](#) | [English](#) | [Español](#) | [Français](#) | [Itliano](#) | [Português](#) | [Tagalog](#)

Todos os anos, milhões de cidadãos norte-americanos desfrutam de cruzeiros de férias. Em 2016, aproximadamente 10 milhões de passageiros embarcaram em portos norte-americanos para as suas férias de cruzeiro (da Cruise Lines International Association). As viagens em navios de cruzeiro expõem os passageiros a novos ambientes e a um grande número de pessoas, incluindo outros viajantes. Essa exposição pode criar o risco de doenças causadas por alimentos ou água contaminada, ou, mais frequentemente, através do contacto entre pessoas.

Siga estes conselhos para um cruzeiro saudável.

Se estiver doente, comunique a sua doença.

Antes da viagem:

- Questione a sua linha de cruzeiros sobre a existência de opções alternativas de cruzeiro.
- Consulte um médico para saber se é seguro para si navegar.

Durante a viagem, contacte a unidade médica do navio e siga as recomendações da equipa médica.

Lave as mãos frequentemente!

Porquê: Evite expor-se a si e aos outros a qualquer coisa que possa causar doenças e disseminar germes.

Quando: Lave as mãos com frequência, mas especialmente depois de usar a casa de banho e antes de comer ou fumar.

Cuide de si.

Descanse bastante e beba muita água.

Porquê: Descansar ajuda a recompor o seu sistema imunológico. Beber água ajuda a prevenir a desidratação.

Abandone o local se vir alguém ficar doente (vómitos ou diarreia).

Informe o pessoal do cruzeiro caso estes ainda não tenham conhecimento da situação.

O Programa de Saneamento de Embarcações do CDC auxilia a indústria dos cruzeiros a controlar e prevenir a disseminação de doenças gastrointestinais a bordo de navios de cruzeiro e presta assistência, monitorizando os navios em caso de surtos. Saiba mais sobre o [Programa de Saneamento de Embarcações do CDC](#).