

Lista de Verificación de Salud para Viajes de Verano – Trabajo y Vida Personal

COMMIT TO



Mantente saludable antes, durante y después de tus viajes de verano—con esta guía respaldada por la ciencia.

(Basada en recomendaciones del CDC y la OMS)

Antes de Viajar



- ☐ Revisa tus vacunas de rutina (MMR, Tdap, Polio, Gripe, COVID-19)
- ☐ Evalúa si necesitas vacunas específicas para el destino (Hepatitis A, Hepatitis B, Fiebre tifoidea, Fiebre amarilla, etc.)
- ☐ Programa cualquier vacuna necesaria con 2–4 semanas de anticipación
- ☐ Empaca artículos esenciales para la salud (medicamentos, gel antibacterial, toallas húmedas, repelente)
- ☐ Ten un plan de contingencia con tu equipo (¿quién cubre tu rol si te enfermas?)
- ☐ Revisa alertas sanitarias del destino ([CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel))

Durante el Viaje



- ☐ Lávate las manos con frecuencia o usa desinfectante a base de alcohol
- ☐ Bebe agua embotellada o purificada (especialmente en el extranjero)
- ☐ Evita comida callejera o alimentos crudos en zonas de alto riesgo
- ☐ Usa repelente y ropa de manga larga en zonas con mosquitos
- ☐ Usa mascarilla en espacios cerrados con aglomeraciones (aeropuertos, transporte público)
- ☐ Presta atención a cómo te sientes: fiebre, erupciones, problemas digestivos o fatiga

Después del Viaje



- ☐ Quédate en casa si te sientes mal (aunque sea leve)
- ☐ Vigila síntomas como fiebre, sarpullido, malestar gastrointestinal o dificultad para respirar
- ☐ Usa mascarilla en el trabajo si no estás seguro de estar libre de contagio
- ☐ Informa a Recursos Humanos o a tu jefe si viajaste recientemente y no te sientes bien
- ☐ Evita el contacto con colegas vulnerables (embarazadas, inmunocomprometidos)
- ☐ Consulta con un médico si los síntomas persisten o empeoran

Toma Acción: Protege tu Lugar de Trabajo Este Verano

¿Quieres más herramientas como esta lista?



Únete como aliado hoy:
commit2care.org/socios

Únete a **Commit to C.A.R.E.** para acceder a información experta, orientación de salud estacional y recursos exclusivos para proteger tu lugar de trabajo y tu comunidad.

Únete a nosotros

COMMIT TO

