

Saúde em Viagem para Buenos Aires em março de 2026

Dicas Essenciais para uma Viagem Segura e Agradável

Antes de Viajar

- **Esteja bem e descansado:** Cuide de quaisquer necessidades de saúde pendentes com seu médico local. Viajar internacionalmente pode ser fisicamente desafiador. Ao chegar em Buenos Aires, reserve um tempo para descansar e se ajustar ao novo ambiente.
- **Vacinas:** Revise seu status vacinal e necessidades com seu médico bem antes da partida. O CDC recomenda vacinas, incluindo as contra Hepatite A e Febre Tifoide. A vacina contra febre amarela geralmente não é exigida para Buenos Aires, mas pode ser necessária se você viajar para outras regiões da Argentina.
- **Seguro Viagem:** é obrigatório para entrar na Argentina. Adquira um seguro viagem abrangente que cubra adequadamente emergências médicas, evacuação aeromédica e cancelamentos de viagem.
- **Receitas e Medicamentos:** Leve medicamentos controlados suficientes para toda a estadia, juntamente com uma receita médica. Mantenha os medicamentos na embalagem original.

Mantendo-se Saudável em Buenos Aires

- **Segurança de Alimentos e Água:** Beba água engarrafada de fornecedores confiáveis. Evite adicionar gelo às bebidas. Coma alimentos bem cozidos, evitando carnes e ovos crus ou malpassados. Alimentos e bebidas preparados na hora, bem quentes e de fontes confiáveis são os mais seguros.
- **Proteção Solar:** Use protetor solar, óculos de sol e chapéus, especialmente no verão (novembro a março).
- **Proteção contra Insetos:** Buenos Aires atualmente tem baixa incidência de doenças transmitidas por mosquitos, mas casos de Dengue ocorrem. Permaneça em acomodações com ar condicionado e telas. Use repelente de insetos se planeja visitar parques ou áreas afastadas.

Bem-estar Pessoal

- **Mantenha-se Ativo:** Buenos Aires é uma cidade caminhável, com muitos parques e praças. Aproveite as atividades ao ar livre, mas esteja atento ao seu redor.
- **Saúde Mental:** Viajar pode ser estressante. Programe momentos de descanso para recarregar as energias.
- **Números de Emergência:** Para emergências médicas, disque 107 (serviço de ambulância SAME). O número de emergência geral é 911.

Doenças Respiratórias Contagiosas

Doenças respiratórias contagiosas são prevalentes em todo o mundo. Por você e por aqueles ao seu redor, isole-se e contate um médico sem demora se tiver qualquer sintoma.

Verifique os requisitos de entrada e os avisos de saúde mais recentes relacionados à COVID-19 e à Gripe. Leve máscaras e álcool em gel, pois as diretrizes locais podem mudar. Mantenha-se informado por meio de sites oficiais do governo ou com o concierge do seu hotel.

Farmácias e Saúde Locais

- Farmácias ("farmacias") são amplamente disponíveis e muitas vezes funcionam até tarde.
- Hospitais e clínicas particulares estão disponíveis; serviços de emergência são acessíveis a viajantes. Frequentemente, é necessário pagamento em dinheiro antecipado.

Bons Hospitais em Buenos Aires próximos ao Local do Evento incluem:

Sanatorio Los Arcos na *Av Juan B. Justo 909 | Ciudad de Buenos Aires. Tel +5411 4778 4500*

Clinica Y Maternidad Suizo Argentina na *Avenida Pueyrredon 1461. Tel +5411 5239 6000*

- Informações sobre hospitais, clínicas e médicos estarão disponíveis no saguão do local do evento.

Dicas Finais

- Faça fotocópias de documentos importantes (por exemplo, seguro médico, receitas médicas).
- Mantenha-se hidratado, faça refeições equilibradas e ouça seu corpo.
- Evite acidentes e lesões. Esteja ciente da situação. Use transporte oficial. Permaneça em áreas de acomodação seguras.
- Cuidem uns dos outros.
- **Tenha boa saúde!**

7 de março de 2026