

**Consells de salut per a viatgers**

Comencen les vacances i alguns sortireu de viatge, és important però, que coneguem algunes coses abans de marxar a veure món. Cal portar una farmaciola bàsica, posar-te les vacunes o prendre't la medicació preventiva que calgui segons el lloc, per saber això hi ha diferents Centres d'Atenció al viatger, el més proper a nosaltres penso que és el de Salt (tf 972-182600), o bé consultar el nostre metge de família per saber on hem d'anar i que cal portar.

Normes d'higiènia bàsiques que segur que ja les fem a casa nostra, però s'han d'extremar quan anem fora, especialment a llocs subdesenvolupats, és important:

1. Rentar-se bé les mans amb sabó abans de cada àpat.
2. No menjar fruita sense pelar o be que estigui pelada prèviament, verdura crua, amanides, carn o peix cru, gelats fets al carrer (porten Salmonella i similars per un tubo...).
3. L'Aigua sempre embotellada! i vigilem també els glaçons. La beguda calenta és més fiable doncs l'escalfor mata moltes bacteries.
4. En cas de diarrea cal hidratar-se bé, fer una dieta astringent i si apareix febre o les caques s'acompanyen de sang o mucositats cal anar al metge perquè és probable que s'hagi de prendre antibiòtics, de totes maneres, si penses marxar al cul del món, on trobar un metge sigui poc habitual, és una bona opció portar algun antibiòtic (exemple tipus norfloxacino) útil per a infeccions urinàries i per a la diarrea del viatger (1 cada 12 hores uns 5 dies), heu de vigilar però que no siguin al·lèrgics i us poseu com un semàfor al mig de la seua verge...
5. Per evitar malalties de transmissió sexual cal fer-us de preservatius en el cas d'aventures amb gent nativa, es poden agafar «porqueries» durant el viatge i després transmetre-les quan es torna a casa; és molt important no fer-se tatuos ni piercings ni coses d'aquestes. És millor no anar de «picos pardos», perquè si es trenca el condó pots tenir un bon ensurt...
6. Protecció solar! molt important sobretot al migdia, poseu-vos barret i cremes de protecció (cada 2 hores), sobretot a orelles, nas i espatlles. Unes ulleres de sol són bones aliades.
7. Els banys en llacs i rius poden afavorir les infeccions parasitàries, per tant hem d'anar ben calçats i no caminar per zones fosques, pots trepitjar algun insecte o serp, que et pot picar i fer-te mal. Si hem d'anar per pantans podem portar botes d'aigua o calçat impermeable.

Finalment, quan tornem, normalment no passa res (la depre habitual no...?), però alerta si tenim diarrees o febre uns dies després de tornar d'un viatge doncs algunes malalties donen la cara uns dies, fins i tot mesos després del viatge, així que si ens passa qualsevol cosa que hem d'anar al metge, convé recordar el fet i dir-li al doctor, doncs potser sigui una informació important.

Apa doncs, que tingueu bones vacances, salut i... precaució!

## **BAR-CHURRERIA MUÑOZ**

OBERT DE 6 a 21h

C/ Mas Pinell, 120 - Tel. 93 762 02 46  
08389 PALAFOLLS (Barcelona)

**Certificat C99+**

La lectura és perillosa, un virus que quan ataca no té cura. Ens deixa sense defenses, envaïx cada racó del nostre intel·lecte i ens fa somiar, somriure, ens entredreix o enfurisma, i crea addicció.

Trobar un bon llibre a vegades no resulta senzill. La satisfacció per les troballes ràpidament compensen a la resta que ens hem vist obligats a oblidar. A vegades

la recerca és lenta, altres, el destí resulta providencial.

Sovint busquem a fora, el que tenim ben a prop. Premi Josep M. Folch i Torres de novel·la, **CERTIFICAT C99+**, publicat per l'editorial La Galera i escrit pel nostre estimat amic Lluís Hernández: l'Isaac Asimov o Philip K. Dick de Palafolls. Un llibre emmarcat dins la ciència ficció, dirigit a tota mena de públic i per a totes les edats.

**CERTIFICAT C99+** enganxa des del començament amb unes històries curtes però ben traçades, d'altres tendres, d'apassionants, i en tots els casos situacions molt ben plantejades i resoltes. L'argument no gira entorn d'uns personatges, sinó, del CERTIFICAT: un document que certifica quants anys ens queden de vida. En Lluís Hernández imagina les diferents situacions que pot provocar en la vida diària tenir al nostre abast aquesta informació, o que l'administri un estament anomenat «la Corporació» que legisla, controla i vetlla per fer-ne un ús correcte. Aniríeu a estudiar si sabéssiu que us queden pocs anys de vida? Faríeu un llarg viatge sabent que no arribaríeu al destí? Us intercanviaríeu el vostre certificat amb el de la teva parella sense saber què diu el teu, i sabent els anys que l'hi queden a l'altre?

Un llibre per llegir d'una volada i per passar una estona somiant amb un futur que cada cop està més a prop.

## **PARQUETS Jose Luis**

Instalador de todo tipo de  
**PARQUETS**

MOBIL: 600 56 38 15

Email: joseluisparquet@hotmail.com

**PALAFOLLS**

**JL  
PARQUETS**