

Com reprenem els viatges internacionals durant la pandèmia de la COVID-19?

Sèrie | COVID-19 i estratègia de resposta

ISGlobal Institut de Salut Global Barcelona

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Autoria: Natalia Rodríguez-Valero i José Muñoz*

[Aquest document forma part d'una sèrie de notes de debat que aborden preguntes fonamentals sobre la COVID-19 i les estratègies de resposta. Els treballs han estat elaborats sobre la base de la millor informació científica disponible i poden ser actualitzats a mesura que aquesta evolucioni.]

10 de juny de 2020

Foto de portada: Ross Parmlly / Unsplash

L'epidèmia de la COVID-19 ha tingut un impacte enorme sobre el transport i la connectivitat global. A fi de contenir la propagació del virus, molts països han tancat fronteres i restringit la mobilitat de les persones a l'interior del país. Això ha resultat en una **dràstica reducció del nombre de vols a nivell global** (més del 90% durant el mes d'abril).

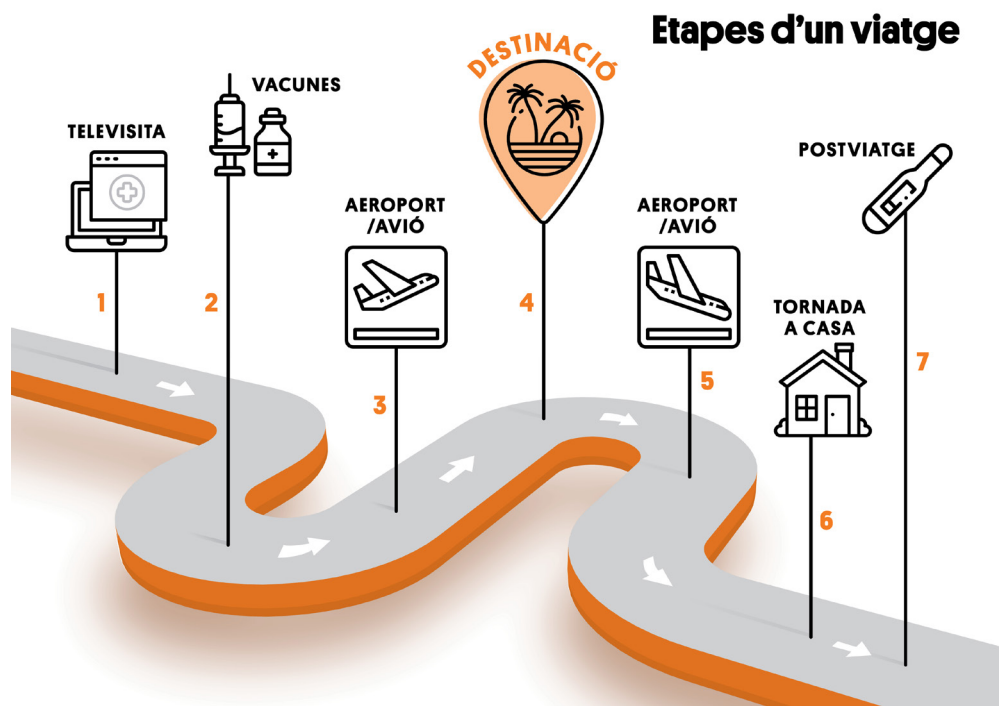
A mesura que la situació de salut pública a cada país ho permeti, l'activitat econòmica s'anirà reactivant i, aleshores també, el transport internacional de passatgers. Per això, és important definir i implementar des d'ara un **seguit de mesures que garanteixin la salut de les persones**, tant les que viatgen como les que treballen en el transport, amb especial consideració per a les poblacions més vulnerables a la malaltia.

És important recordar que, independentment de la situació de la COVID-19, sempre convé proporcionar un consell al viatger específic i seguir algunes recomanacions sanitàries i preventives que inclouen vacunació, sobretot si es viatja als **destins de més risc sanitari, com ara aquells amb risc elevat de malària, dengue o d'altres malalties tropicals**.

En aquest document oferim **recomanacions per protegir la salut dels viatgers abans, durant i després del viatge** ●

* Natalia Rodríguez és Medical Research Fellow d'ISGlobal i metgessa del Servei de Salut Internacional i Medicina Tropical de l'Hospital Clínic de Barcelona. José Muñoz és Associate Research Professor d'ISGlobal i Cap del Servei de Salut Internacional de l'Hospital Clínic de Barcelona.

Gràfic 1. Passes per tenir en compte des de que es planeja un viatge fins a la tornada a casa.



1. Abans del viatge

“Abans d’emprendre un viatge internacional, es recomana concertar una visita telemàtica amb un centre mèdic que disposi d’un servei de salut internacional o d’atenció als viatgers.”

1.1. Visita telemàtica o presencial?

Abans d’emprendre un viatge internacional, es recomana concertar **una visita telemàtica amb un centre mèdic** que disposi d’un servei de salut internacional o d’atenció als viatgers. La persona que viatja rebrà així consells perquè el seu viatge resulti més segur. També hauria de ser possible la prescripció de medicaments a distància.

Si al viatger se li prescriuen vacunes haurà d’acudir necessàriament a la consulta de forma presencial. En aquest cas, se’l visitarà amb totes les mesures de seguretat, tant per a ell com per al personal sanitari (mascareta, rentat de mans, etc.). **Només els viatgers que hagin de ser vacunats o que tinguin problemes amb la tele-visita haurien de ser visitats presencialment.**

Requadre 1. Quines vacunes s’han de tenir en compte durant la pandèmia de la COVID-19?

- 1. Grip estacional.** Atès que la COVID-19 és una malaltia fonamentalment respiratòria, és recomanable que els viatgers es vacuin en època de grip. El motiu és doble: s’evita que una grip es confongui amb la COVID-19 i s’evita també que tinguin lloc coinfeccions, que són més perilloses, sobretot per a pacients vulnerables.
- 2. Neumococo o haemophilus** són dos exemples de vacunes per a malalties respiratòries molt recomanables en pacients crònics o de risc.
- 3. SARS-CoV-2.** De moment no existeix una vacuna per a la COVID-19, tot i que diversos laboratoris hi estan treballant i s’han iniciat assajos de seguretat en humans.

“Les mascaretes, el rentat de mans i l’etiqueta respiratòria són mesures preventives per reduir la incidència de les malalties respiratòries.”

1.2 Assegurances de viatges

És important viatjar amb una assegurança que cobreixi la COVID-19 i assegurar-se també que la pòlissa cobreix les despeses de repatriació.

1.3 No viatjar si es nota cap símptoma

Si el viatger presenta un símptoma sospitós de COVID-19 en cap cas ha de viatjar. Ha de contactar immediatament amb un servei mèdic. Si el símptoma es presenta durant el viatge o a la tornada, també ha de posar-se en contacte amb un servei mèdic.

1.4 Mesures de prevenció

1.4.1 La mascareta

La transmissió del virus SARS-CoV-2 té lloc principalment per gotes respiratòries que contenen el virus. Aquestes gotes solen ser grans i viatgen una distància curta de no més de dos metres. La transmissió per aerosols (en aquest cas el virus es capaç de romandre suspès en l’aire durant cert temps i recórrer distàncies més llargues) no s’ha demostrat fora del context hospitalari.

Requadre 2. Quina mascareta escollir?

Tipus de mascareta	Tipus de protecció	Em protegeix a mi?	Protegeix els altres?	Recomanació
De tela o higiènica	Protegeix de gotes (grip o COVID-19)	Sí, però si s’associa a d’altres mesures, com ara rentar-se les mans i el distanciament físic	Ofereix certa protecció: pot bloquejar un 50-80% de partícules segons el material	Apta per a nivell comunitari
Quirúrgica	Protegeix de gotes	Sí, però si s’associa a d’altres mesures, com ara rentar-se les mans i el distanciament físic	Ofereix certa protecció: pot bloquejar fins a un 90% de partícules segons el material	Apta per a nivell comunitari
FFP2	Protegeix d’aerosols (rinovirus, tuberculosi)	Sí	Sí	Recomanades sobretot per a viatgers amb malalties de risc, sempre i quan no s’amenaci la provisió als hospitals
FFP3	Protegeix d’aerosols	Sí	Sí	S’usa en l’àmbit sanitari. Es podria recomanar per a viatgers amb risc alt

En general, les mascaretes són d’un sol ús però alguns tipus de FFP2 i FFP3 es poden reutilitzar si estan marcades amb una R. Atesa l’escassetat actual de mascaretes, hi ha tècniques d’esterilització, com la calor seca o el vapor d’aigua, recomanables només si no són possibles d’altres opcions. Les mascaretes de tela s’haurien de rentar a alta temperatura (un mínim de 60°C).

Pel que fa a les vàlvules d’exhalació, són perilloses perquè poden expel·lir el virus a l’exterior i contagiar. Si s’usen mascaretes amb aquestes vàlvules s’ha de fer amb una mascareta quirúrgica per sobre.

Requadre 3. Consells de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per usar correctament la mascareta

- Assegurar-se que cobreix la boca i el nas, i ajustar-la de manera ferma per reduir al mínim la separació entre la mascareta i la cara.
- Evitar tocar la mascareta quan es porta posada.
- En treure-la, no tocar-la per davant, sinó per la cinta del darrere. Un cop treta, rentar-se les mans.
- Si la mascareta està humida, canviar-la per una de neta i seca.

1.4.2 Altres mesures

• **Els guants.** En general, no estan recomanats perquè indueixen una falsa seguretat i poden provocar contaminacions creuades. **És millor rentar-se les mans.**

• **Rentat de mans.** Aquesta sí que és una mesura preventiva que **ha demostrat ser útil** per reduir la incidència de les malalties respiratòries. S'ha de fer d'una manera específica amb aigua i sabó (sobretot si les mans estan visiblement brutes) o **amb solucions hidroalcohòliques**. Aquestes solucions han de contenir **almenys un 60% d'alcohol**. També és convenient **desinfectar sovint objectes i superfícies**.

• **Etiqueta respiratòria o cough etiquette.** Són mesures addicionals d'educació higiènica per evitar la transmissió de la majoria d'infeccions respiratòries. Inclouen:

- En tossir o esternudar, tapar-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze, i rentar-se les mans de seguida.
- Evitar compartir menjar, utensilis o d'altres objectes sense netejar-los adequadament.
- Evitar tocar-se la cara (sobretot els ulls, el nas i la boca) amb les mans no rentades.

Requadre 4. Què portar a la farmaciola de viatge?

A més de seguir les recomanacions bàsiques per viatjar:

- Mascaretes
- Solució hidroalcohòlica
- Termòmetre

1.5 Ja es pot viatjar? Quina és la normativa del país de destí?

Tot i que encara no hi ha un protocol internacional definit i aprovat, és possible que alguns països o companyies aèries estableixin mesures especials per a viatges internacionals en el context de la pandèmia de la COVID-19. S'han discutit diferents opcions, entre les quals s'inclouen:

• **Quarantenes a l'arribada** fins i tot si no es presenten símptomes. Aquesta opció podria ser poc compatible amb viatges de curta durada, com són els turístics o alguns viatges de negocis.

• **Passaport immunitari**, que consistiria en la identificació d'anticossos específics o serologia contra el SARS-CoV-2, com a mètode potencial per identificar aquells viatgers que ja han passat la malaltia i que per tant n'estarien protegits. Malgrat això, a dia d'avui hi ha incògnites que, al nostre parer,

no permeten la seva implementació, com són l'absència d'evidència que la presència d'anticossos protegeixi de noves infeccions, entre d'altres limitacions científiques i ètiques (*veure el document n° 9 de la col·lecció COVID-19 i estratègia de resposta: És el passaport d'immunitat una opció adequada en l'estratègia de desconfinament?*).

• **Certificat de PCR en les 48-72 hores prèvies**, que prova que la persona s'ha sotmès a una tècnica de PCR dos o tres dies abans i s'ha descartat una infecció activa per SARS-CoV-2. Aquest certificat hauria de ser emès per centres especialment acreditats i mitjançant tècniques de PCR, ja que els tests de diagnòstic ràpid encara no s'han mostrat suficientment fiables. Aquesta opció, tot i que no eliminaria del tot el risc d'infecció en un viatger, reduiria el risc de contagi de forma destacable, sobretot si s'usen les altres mesures de protecció. Per garantir l'aplicació pràctica d'aquesta me-

sura s'han de tenir en compte els aspectes logístics, de validació i de cost que representaria per a aquells països amb un elevat índex de mobilitat internacional, com ara el nostre. Depenent de la viabilitat, aquesta mesura podria considerar-se només per a visitants de països amb una elevada transmissió comunitària de SARS-CoV-2 en el moment del viatge, o per a aquells amb escasses dades epidemiològiques en els quals l'avaluació del risc no és viable.

La [web del Ministeri d'Afers Exteriors espanyol](#) informa de les últimes novetats i requisits que exigeix cada país als viatgers. També es pot consultar la pàgina de la [International Air Travel Association \(IATA\)](#). Els serveis d'atenció al viatger dels hospitals de referència compten, així mateix, amb aquesta informació, encara que és responsabilitat del viatger estar al dia dels requisits. A més, ateses les circumstàncies, els països poden exigir alguns **requeriments d'última hora**.

1.6 Què s'ha de tenir en compte segons el tipus de viatge

- **Viatge de negocis.** És important fer una **consulta prèvia** abans de qualsevol viatge de negocis per minimitzar els possibles riscos relacionats amb el SARS-CoV-2. Serveis com el d'Atenció al Viatger de l'Hospital Clínic de Barcelona tenen signats convenis amb diverses empreses per facilitar aquestes consultes. A més, es recomana que les empreses contractin una **assegurança de viatges** per als seus empleats en cas que hi hagi cap incidència.
- **Visites a familiars o amics.** Ara més que mai cal visitar un centre de salut internacional per conèixer quina és la **situació de la COVID-19 al país al qual es viatja i com s'han vist influïts la resta de riscos sanitaris** (malària o dengue, per exemple).
- **Viatges de cooperació i ajuda humanitària.** Cal assegurar-se que l'ONG o organització per a la qual es treballa té establerts **protocols específics de prevenció** de la COVID-19, així com de **cures i evacuació** en cas que calguin. També s'ha d'avaluar si les condicions físiques i psicològiques del cooperant són les adequades per poder ajudar en un brot d'aquestes característiques. Els qui viatgen a **àrees de risc de malària** han d'estar segurs que podran seguir correctament la profilaxi per a la malària. Així mateix, les persones que viatgin a

zones de risc de **virus de la febre Lassa** o **virus de l'Ebola** han de seguir a la tornada els protocols i quarantenes específics.

1.7 Persones vulnerables i amb malalties cròniques

- Els viatgers que necessiten **medicació crònica** han d'assegurar-se de **portar-ne prou per si sorgeix un imprevist** o es retarda la tornada.
- **Algunes persones amb hipertensió, diabetis i obesitat** corren el risc de desenvolupar la COVID-19 de forma més greu. En cas de viatjar necessiten una assegurança que cobreixi la COVID-19 i conèixer abans el tipus d'infraestructures sanitàries de què disposa el destí.
- **Persones immunodeprimides.** No s'ha vist un augment del risc de contractar la COVID-19 en aquest grup de persones però el seu pronòstic sí podria ser pitjor una vegada han contret el coronavirus. Si viatgen, se'ls recomana les mateixes mesures que a la resta de la població, amb especial èmfasi en l'ús de la mascareta, que els protegirà no només del SARS-CoV-2 sinó d'altres patògens que podrien afectar-los. Si poden, haurien d'usar mascaretes de tipus FFP2 o FFP3, preferiblement sense vàlvula d'exhalació o amb una mascareta quirúrgica per sobre d'aquesta vàlvula. És clau evitar aglomeracions, i quan sigui possible mantenir contacte amb els metges habituals en cas d'imprevistos de salut.
- **Embarassades.** No s'ha descrit que les dones embarassades corrin més risc que la població general davant de la COVID-19, però són una població vulnerable. En cas que una dona embarassada vulgui fer un viatge internacional, es recomana que consulti amb un centre al viatger específic, ja que a més de la COVID-19 hi ha d'altres riscos com la malària o el zika, i l'accés als sistemes de salut d'alguns països por estar afectat per la pandèmia.
- **Persones grans.** Tenint en compte les xifres de mortalitat de la COVID-19, són les més vulnerables al virus, fins i tot si estan sanes. Han d'extremar les precaucions per evitar-ne el contagi, sobretot si tenen més de 60 anys ●

2. A l'aeroport

“Segons la IATA, a la majoria de companyies modernes l'aire de cabina passa per filtres microbians HEPA similars als dels quiròfans. Per tant, a cabina el risc d'infecció no és alt.”

L'operador aeroportuari AENA recomana:

- Mantenir la distància de seguretat i usar mascareta **a les cues** (per exemple, a la de seguretat).
- **No arribar amb més de 90 minuts d'antelació** a l'hora prevista del vol.
- **Evitar aglomeracions** dintre de l'aeroport.
- **Revisar els horaris** dels vols, perquè poden veure's afectats.
- Tenir en compte que és probable que es limiti l'accés als aeroports només a

viatgers. És a dir, que **no podran anar acompanyats**.

A més, és possible que alguns aeroports internacionals facin **reconeixements extres** i demanin mesures sanitàries de seguretat, com ara controls de temperatura freqüents o algun tipus de “desinfecció” dels viatgers. S'ha d'estar preparat per a cues més llargues i eventualitats ●

3. A l'avió

Mentre dura el trajecte en avió és important tenir en compte el següent:

- L'ús de **mascareta** és obligatori a moltes companyies, potser a totes.
- Es recomana usar **gels antibacterians i rentar-se les mans** sovint.
- És important **beure prou aigua** per mantenir hidratades les mucoses, ja que l'ambient de l'interior d'un avió és sec.
- L'aire de cabina o és 100% fresc o recircula d'un 10 a un 30%. Segons la IATA, a la majoria de companyies modernes **aquest aire passa per filtres microbians HEPA** similars als dels quiròfans. Per tant, a cabina el risc d'infecció no és alt. Una altra qüestió és la possibilitat de contagiar-se per un company de seient, fins i tot si és asimptomàtic. D'aquí la importància de dur mascareta i mantenir la higiene de mans.

• **Altres mesures** aconsellables són no moure's del seient si no és estrictament necessari, usar els banys designats de l'àrea on s'està assegut i contactar amb el persona del cabina en cas de trobar-se malament. Sembla que de moment no es considera deixar seients buits entre els passatgers però cal estar atents a l'evolució de les recomanacions perquè canvien continuament.

• Serveis com el de **catering** podrien no oferir-se per condicions d'higiene ●

4. Al destí

“És possible que alguns països hagin decidit posar en quarantena als viatgers que arribin de zones molt afectades, o que els demanin certificats de salut.”

Com s’ha comentat prèviament (punt 1.5), en arribar al destí hem de saber que **és possible que alguns països hagin decidit posar en quarantena als viatgers** que arribin de zones molt afectades, o que els demanin certificats de salut.

Durant l’estada al país de destí s’ha de tenir en compte també el següent:

- Intentar **no anar a centres sanitaris tret que s’estigui malalt**, per evitar possibles contagis.
- **No visitar mercats ni tenir contacte amb animals**, ja que poden ser una font de malalties, entre elles la COVID-19.
- **Evitar zones concorregudes o aglomeracions** on no es puguin mantenir les distàncies de seguretat.
- Considerar que **les zones tranquil·les i aïllades poden estar allunyades d’un centre sanitari**.
- Optar per **allotjaments que compleixin amb la normativa**, sobretot en matèria d’àrees compartides.
- **Evitar el transport compartit**, sobretot les persones més vulnerables.
- **Seguir les normes de les autoritats sanitàries del destí**.
- Valorar l’ús d’**eines especialitzades de telemedicina** durant el viatge per garantir el contacte amb metges especialistes. Com en la visita prèvia al viatge, la telemedicina resulta crucial quan el viatger es troba fora de casa. Recomanem que, a més de l’assegurança habitual, **es contracti un servei especialitzat de telemedicina** per resoldre consultes durant el viatge. El Servei d’Atenció al Viatger de l’Hospital Clínic de Barcelona aconsella al viatger una aplicació mòbil que li permet el contacte amb professionals especialitzats en medicina tropical en qualsevol moment del viatge i fa un seguiment del viatger a la tornada, cosa que resulta fonamental durant una pandèmia.

Com ja hem mencionat, s’ha de **viatjar amb assegurança mèdica** i és important conèixer la informació sobre **consulats i ambaixades a l’estranger**. Podria ser fins i tot convenient inscriure’s al **registre de viatgers** del Ministeri d’Afers Exteriors per estar localitzable en cas d’emergència.

S’ha de saber que, **si apareixen símptomes durant l’estada i sobretot al moment de tornar**, les companyies aèries poden posar impediments al viatge de tornada. Per tant, sempre s’ha de consultar amb un metge davant de qualsevol tipus de símptoma. Sabent, això sí, que si es viatja a un país vulnerable els sistemes de salut poden estar col·lapsats i ser més difícil accedir a una atenció i a tractaments.

Si s’ha estat en contacte amb casos sospitosos o confirmats de COVID-19 s’ha de comunicar-ho a les autoritats sanitàries que correspongui per decidir com actuar ●

5. En tornar a casa

“Davant de qualsevol símptoma s’ha de consultar amb un metge i informar les autoritats o agències de salut si s’ha tingut contacte amb un cas sospitós o confirmat de COVID-19.”

S’ha de fer quarantena en tornar?

En principi, seria lògic fer quarantena o qualsevol mètode de control de la infecció per SARS-CoV-2 si s’ha viatjat a un país que registra més casos que Espanya. En qualsevol cas, s’ha de seguir les pautes indicades a cada lloc i ajustar-se a les recomanacions de les autoritats.

1. Davant de qualsevol símptoma s’ha de consultar amb un metge i informar les autoritats o agències de salut si s’ha tingut contacte amb un cas sospitós o confirmat de COVID-19.

2. Si es viatja a zones tropicals i subtropicals, i en general després de qualsevol viatge internacional, el més recomanable és **consultar amb un especialista en Salut Internacional o Medicina Tropical**, perquè hi ha malalties com la **malària** que poden ser molt greus si no es tracten de seguida.

D’altra banda, recordem que les persones que viatgen es poden infectar de SARS-CoV-2 o d’altres malalties al lloc de destí però que també poden infectar d’altres. És fonamental complir amb les recomanacions i assegurar-se que no s’està posant en risc altres persones.

Per acabar, s’ha de recórrer a fonts d’informació fiables, reconegudes o recomanades per persones expertes, sobretot en aquesta època de sobreinformació. Aconsellem [la pàgina de l’Organització Mundial de la Salut \(OMS\)](#), en la qual es desmenteixen moles notícies enganyoses o falses sobre el coronavirus.

És important tenir en compte que aquesta informació està elaborada amb les dades disponibles en la data d’edició d’aquest document, i que per tant pot veure’s modificada amb la nova evidència científica generada en una fase posterior ●

PER SABER-NE MÉS

- [Mapa de casos confirmats de COVID-19 al món, elaborat per ISGlobal a partir de les dades de la Universitat Johns Hopkins](#)
- [Recomanacions de la International Air Transport Association \(IATA\) per a passatgers](#) (en anglès)
- [Pautes operatives per a la gestió de passatgers de l'European Union Aviation Safety Agency \(EASA\)](#) (en anglès)
- [Recomanacions generals del Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\) per als qui viatgen](#) (en anglès)
- [CDC's Yellow Book \(Health Information for International Travel\)](#) (en anglès)
- [Informació per a viatgers del Centre Europeu per a la Prevenció i el Control de Malalties \(ECDC\)](#) (en anglès)
- [Consells per viatjar de l'Organització Mundial de la Salut \(OMS\)](#) (en anglès)
- [Recomanacions de la Unió Europea per als viatges i transports durant la pandèmia de coronavirus](#)
- [Pàgina del National Travel Health Network and Centre \(NaTHNaC\) del Regne Unit](#) (en anglès)
- [Pàgina de Viatges Internacionals i Salut del Ministeri de Sanitat del Govern d'Espanya](#)
- [Consells i vacunacions a viatgers internacionals de la Generalitat de Catalunya](#)
- [Pàgina de la Societat Espanyola de Malalties Infeccioses i Microbiologia Clínica \(SEIMC\)](#)
- Howard, J., Huang, A., Li, Z., Tufekci, Z., Zdimal, V., & Westhuizen, H. Van Der. (2020). Face Masks Against COVID-19: An Evidence Review, (April), 1–8. <https://doi.org/10.20944/preprints202004.0203.v1>
- Xia, Q., Hu, M., Hong, S., Zhang, L., Mei, G., Rui, L., ... Chen, J. M. (2020). Potential utilities of mask-wearing and instant hand hygiene for fighting SARS-CoV-2, (March). <https://doi.org/10.1002/jmv.25805>