

PROTECCIÓN CIVIL DA XUNTA DE GALICIA

QUÍA DE EMERXENCIAS PARA A PEREGRINACIÓN POLOS CAMIÑOS DE SANTIAGO

MEIDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN



XUNTA DE GALICIA

Índice

1. Coñece o Camiño e os riscos que supón	3
2. Fases para unha peregrinación sen sobressaltos.....	4
1. Planificación	4
2. Preparación física	7
3. Saída.....	7
3. O teléfono único europeo de emerxencias 112.....	8
4. Consellos.....	10
1. Consellos xerais para un bo Camiño.....	10
2. Coidado coas comidas.....	11
3. Atención aos pés.....	12
4. Medidas para reforzar a seguridade	13
5. Atención á seguridade viaria	16
6. Problemas de saúde máis frecuentes no peregrino	18
Maniotas/contracturas musculares	18
Feridas/rozaduras/bochas	18
Escordaduras/tendinites	19
Insolación/hipertermia/golpe de calor.....	19
Deshidratación	20
Queimaduras solares	20
Picaduras de insectos e carrachas. Mordeduras de animais	21
Gastroenterite/diarreas.....	21
Lesións cutáneas por fungos.....	22
Outras patoloxías e problemas crónicos.....	22
7. Lista de verificación para peregrinacións en grupo	23

Edita I Xunta de Galicia, 2018

Deseño e maquetación I Seteseito Deseño Gráfico

Debuxos I Mario Sigüenza

Redacción I Dirección Xeral de Emerxencias e Interior

Depósito Legal I C-0000

Impresión I Gráficas Garabal S.L.

I | Coñece o Camiño e os riscos que supón

O Camiño de Santiago é o percorrido de orixe medieval cuxo propósito é chegar a **Santiago de Compostela** para visitar a tumba do Apóstolo Santiago.

Non é unha única ruta nin un camiño que percorrese o Apóstolo Santiago senón un conxunto de camiños que van converxendo para dirixirse a Compostela e son numerosas as rutas de peregrinación xacobeas que ao longo dos séculos se foron creando en España.

A ruta máis utilizada é o Camiño Francés, pero tamén hai outras, como o Camiño do Norte, o Camiño Primitivo, o Camiño Portugués, Camiño Portugués da Costa, a Vía da Prata, o Camiño Inglés, o Camiño de Inverno, o Camiño Sanabrés, e a ruta Santiago-Fisterra. Ruta do Mar de Arousa e Río Ulla e o Camiño de Fisterra e Muxía.

Ao Camiño de Santiago acoden actualmente decenas de miles de persoas de todo o mundo que peregrinan a pé, en bicicleta ou dacabalo, seguindo as diferentes rutas, e en diferentes etapas, de forma individual ou en grupos

O Camiño sempre está aberto a toda persoa que o quere percorrer

O obxecto desta guía é a prevención, para evitar que no percorrido polo Camiño o poidan acompañar problemas que impidan o éxito da peregrinación: problemas médicos, de seguridade, accidentes etc. É por iso que a Xunta de Galicia edita este documento que recolle sinxelas medidas de autoprotección.

Ser consciente dos posibles avatares que poden presentarse durante o percorrido da ruta elixida permitíranos prever as posibles alternativas ou solucións aos problemas xurdidos para que a experiencia transcorra sen problemas e segura.



2 | Fases para unha peregrinación sen sobresaltos

1. Planificación

A) Determinación do número de persoas que van peregrinar

Ao planear a viaxe débese valorar o número de persoas que van viaxar e se o percorrido se realizará en grupo ou en solitario. A peregrinación de forma individual ou en compañía doutra persoa acostuma ser máis sinxela que a peregrinación en grupo, que require unha maior planificación especialmente se entre as persoas participantes se atopan menores, maiores ou persoas con algún tipo de limitación física, sensorial ou psicolóxica.

Un grupo maior de persoas require facer un estudo máis profundo das necesidades que requirirá a viaxe, relativas á alimentación, aloxamentos, modos de transporte, transporte de apoio, necesidades especiais, distancias diarias que se pretenden percorrer, paradas etc.

Tamén é relevante a estación do ano na que se realiza a peregrinación xa que os riscos e inconvenientes do verán, difiren dos que se poden atopar no inverno, e a primavera e o outono teñen un máis amplo abano de situacións climatolóxicas diferentes.

B) Elección da ruta

Hai que sopesar, ademais dos intereses relixiosos, culturais, recreativos ou de lecer etc., a dificultade, o tempo estimado que se empregará, o estado físico da persoa ou persoas que o realizan e as facilidades de aloxamento, transporte e avituallamento.

Non é prudente facer rutas con altas dificultades se as persoas ou o grupo teñen necesidades especiais que impliquen transporte de apoio. Neste caso, tamén a climatoloxía marcará diferenzas xa que haberá rutas con menos dificultades que outras dependendo da época do ano.



C) Recopilación de información

Unha vez elixida a ruta, débese coñecer a fondo. É importante saber se conta con aloxamentos públicos ou privados, distancia entre estes, tipo de camiño (camiño do montón, estrada, senda etc., se atravesa bosques, se ten sombra ou é escampado e o ancho deste (en caso de bicicletas, carros de apoio, carros ou outros vehículos), estado do camiño (sen asfaltar, de pedras, de terra, de lastras, asfaltada etc.) vías alternativas de comunicación (tren, estradas etc.), previsión de puntos de avituallamento ou descanso etc.

Tamén é importante coñecer se é unha ruta moi transitada ou non, se existen servizos de apoio (como o caso de voluntarios/as de Protección Civil, Garda Civil ou Policía Nacional) patrullando a ruta e a que distancia é posible atopar servizos de emerxencia, servizos sanitarios ou outros servizos.

Dacordo con estas informacións, cos medios dos que dispoñamos, poderemos realizar un dossier co itinerario, paradas, aloxamentos dispoñibles, puntos de encontro, de reunión ou avituallamento e posibles alternativas que se poidan atopar.

Do mesmo xeito, a través de apps ou internet, é fácil atopar previsións meteorolóxicas do tempo que nos podemos atopar ao longo do Camiño. En Galicia, Meteogalicia emite previsións específicas para cada tramo ou ruta do Camiño, que é de utilidade á hora de planificar as rutas.



2 | Fases para una peregrinación sen sobresaltos

D) Material recomendable para o camiño

O equipo depende da ruta elixida, a estación do ano, as nosas posibilidades económicas, e outras variables. Hai que ter en conta que cantas máis cousas transportemos, máis peso teremos que soportar.

O material imprescindible componse de mochila, roupa e calzado adecuados, mudas, roupas de abrigo e para a choiva, material para facer as primeiras curas, medicamentos que tomemos de forma habitual que nos foran receitados, teléfono móbil, baterías de reposto e cargador, gorra ou chapeu, cantimplora, lanterna e elementos de sinalización nocturna, entre outros.

O tipo de viaxe, a ruta e se se viaxa en solitario ou en grupo determinarán o material que necesitaremos.

Doutra banda tamén é moi recomendable dispoñer dos mapas, dípticos, trípticos, ou calquera outra información que poderemos necesitar durante a ruta, en especial teléfonos e enderezos relativos a albergues, aloxamentos, hoteis e servizos de emerxencia ou seguridade.

E) Documentación persoal

Hai que viaxar con DNI ou pasaporte en regra ou calquera outro documento acreditativo da nosa identidade, tarxeta sanitaria en vigor, prescricións de medicamentos ou alertas sanitarias asinados polo médico de familia, se é o caso, ademais doutra documentación ou cartóns que poida necesitar (tarxetas bancarias, de crédito etc.).



2. Preparación física

Débese ter presente que o motor nesta viaxe é o noso propio corpo. É dicir, debemos ser capaces de desprazarnos, soportando o noso propio peso máis un peso adicional, durante traxectos diarios de ao redor de 20 ou 25 km, baixo situacións de calor, frío, choiva, neve, néboa etc., por camiños de terra, asfalto, pedras etc., con desniveis, costas etc., de forma continuada durante varios días.

Posiblemente o noso corpo non estea afeito a este esforzo físico constante e esixente polo que, como preparación e a modo de proba, deberíamos facer percorridos sistemáticos co equipo que vaiamos levar e coa roupa e calzado que empregaremos.

Sería recomendable empregar, como mínimo, unha semana anterior á viaxe, para realizar percorridos curtos que iríamos aumentando, portando o equipo ou un peso equivalente.

Isto, por unha banda, probaríanos fisicamente e, por outro, veríamos a idoneidade do equipo elixido.

3. Saída

En días previos á saída sería recomendable entregar un pequeno documento onde se detalle a ruta, percorridos diarios, paradas e aloxamentos previstos, así como teléfonos de contacto e outras informacións a familiares directos ou amizades próximas coas que poder contactar en caso de necesidade ou emerxencia.

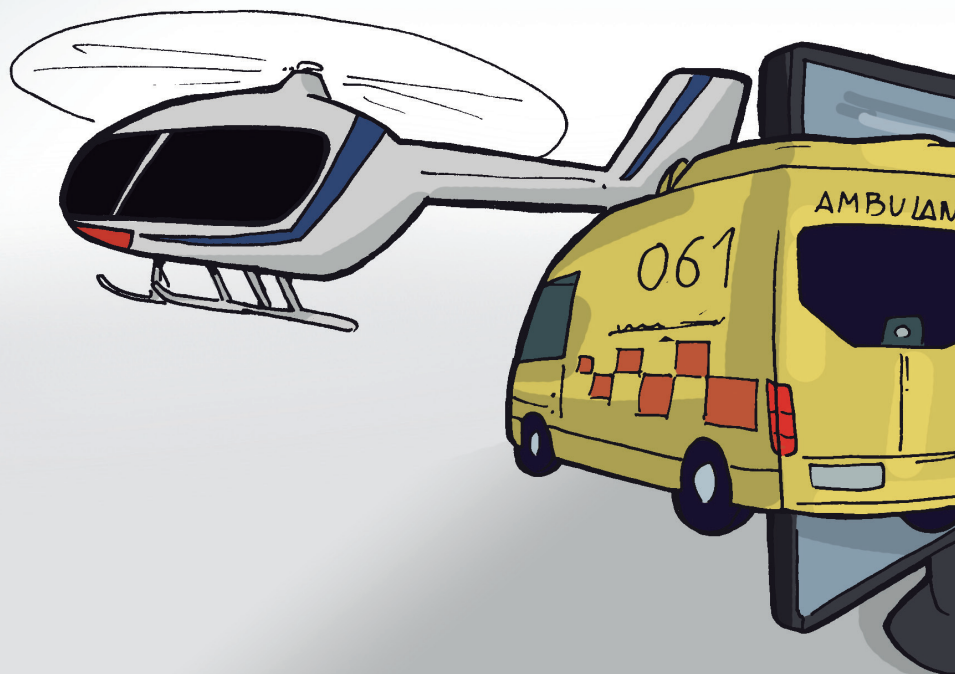


3 | O teléfono único Europeo de Emerxencias 112

O 112, é o número telefónico único de urxencias e emerxencias no ámbito da Unión Europea en materia sanitaria, extinción de incendios, salvamento, seguridade cidadá e protección civil, dispoñible 24 horas ao día os 365 ou 366 días ao ano. Desde este número aténdese calquera demanda de urxencia e emerxencia informando das actuacións a todos os organismos que interveñen para conseguir unha resposta coordinada de forma **totalmente gratuíta e sen custo ningún para quen realiza a chamada**.

A chamada ao 112 pódese realizar desde calquera teléfono convencional (móbil ou fixo, cabina telefónica privada ou pública), con ou sen cables, smartphone ou tableta.

Pódese realizar con éxito mesmo no caso de que non exista cartón SIM no teléfono, que esta non teña saldo ou que a nosa compañía telefónica non teña cobertura radioeléctrica nese punto. Neste caso, o sistema, canalizará a chamada a través de calquera operador telefónico dispoñible nesa zona e encamiñaráa ao Centro Integral de Atención de Emerxencias 112 Galicia, para ser atendida.



Chegado o caso e se fose necesario, é posible poñerse en contacto co 112 para comunicar un suceso que revista unha gravidade tal que faga perigar a nosa vida, a nosa integridade ou a nosa seguridade. A chamada débese facer de forma tranquila e sosegada seguindo as indicacións do persoal de operación que conteste á súa chamada. Non apague o seu teléfono móbil pois pode ser necesario contactar con vostede novamente.

O persoal de operación fará as xestións necesarias, enviará a axuda que corresponda, sexa da natureza que sexa, e manterao informado.



1. Consellos xerais para un bo Camiño

Antes de saír

- É conveniente realizar unha preparación física previa, adestrando con paseos e percorridos cada vez máis longos.
- Procurar facer un plan de etapas antes de comezar. É mellor programar ao principio etapas máis curtas.
- Descargar os mapas coa localización de centros sanitarios e farmacias do camiño que vas realizar.
- Comunicar á familia o percorrido coas datas previstas para que, se fose necesario, te localicen rapidamente.

Que levar

- Calzado adecuado, nunca estrear botas no Camiño.
- Unha caixa de urxencias lixeira con analxésicos, apósitos e gasas, agulla e fío, vaselina, auga osixenada, crema antiinflamatoria, alcol, Betadine ou similar (povidona iodada, desinfectante de feridas), un antidiarreico, protector solar, repelente de insectos.
- A indumentaria debe ser adecuada ao tempo. No verán, roupa lixeira de algodón, gorra para o sol, e no inverno, roupa de abrigo, luvas, roupa de la e impermeable.
- Se vas pernoitar nos albergues, non esquecer o saco de dormir e unha funda de almofada.
- Nas etapas é necesario levar cantimplora con auga, e é conveniente un bastón ou bordón.



- Levar sempre a documentación: DNI ou pasaporte.
- Levar sempre un teléfono móbil coa batería cargada. Descargar aplicacións de xeolocalización (tipo Safe-365) que facilitarán aos servizos de emerxencias a túa localización en caso de emerxencia.

2. Coidado coas comidas

Se vas preparar a comida, sigue estes consellos:

- Lavar as mans antes das comidas e sempre despois de usar o servizo.
- Beber só auga apta para o consumo ou envasada.
- Consumir unicamente alimentos adquiridos en establecementos autorizados (tendas, bares, restaurantes etc.).
- Evitar preparar comidas que requiran refrixeración, sobre todo se levan ovo como ingrediente (salsas, maionesa, ensalada rusa, peixes afumados, cremas ou sobremesas).
- Non deixar alimentos ou bebidas ao sol.
- Lavar as verduras e hortalizas con auga apta para o consumo, preferentemente mergullándoas en auga cunhas pingas de lixivia apta para uso alimentario, e aclarándoas ao chorro da billa.
- Lavar e despois pelar a froita.



- Se prepara bocadillos, evitar as tortillas pouco calladas, envólveos adecuadamente (papel de aluminio ou filme plástico) e consúmillos no día.
- Lavar frecuentemente os contedores de bebidas (cantimploras, bidóns, termos etc.).
- Quitar os alimentos ata chegar ao momento de ebulición.
- A etiqueta é garantía da seguridade dos produtos. Comprobar a data de caducidade ou de consumo preferente.

3. Atención aos pés

- Non estrear calzado no momento de comezar o Camiño. É máis cómodo un calzado de sola grosa e flexible, sen contrafortes duros nin moi curvos, nin punteiras duras.
- Evitar cordóns axustados e costuras que poidan provocar lesións na pel.
- Usar calcetín de fio, la ou algodón, que faga de almofada nos nocellos, que absorba a humidade e sexa transpirable.
- Utilizar zapatillas de baño en vestiarios e duchas colectivas.
- As uñas débense cortar de forma recta. O podólogo/a deberá tratar as uñas encarnadas ou con problemas.
- Poden ser convenientes os baños de auga tépida con sal (por cada litro de auga, unha cullerada sopeira de sal), polo menos cinco minutos.



- Despois do baño secar moi ben, en especial entre os dedos, e é conveniente aplicar antitranspirantes con fungicidas, para evitar maceracións, irritacións e enfermidades contaxiosas (fungos, papilomas etc.).
- Masaxear suavemente desde os dedos ao talón.
- Se saíron bochas, tratalas con especial limpeza; segundo os casos, extraer o contido con instrumental estéril, deixando de drenaxe, parte do fío do que se compón o material de sutura, e aplicar antisépticos.
- Ante lesións ou feridas complicadas do pé, se debe ir á PAC máis próximo.

4. Medidas para reforzar a seguridade

Con carácter previo

- Dispoñer os documentos necesarios, que acrediten a túa identidade e procedencia.
- Levar teléfono móbil con baterías novas e cargador de batería.
- En caso de peregrinos/as procedentes do extranxeiro, ter localizados os enderezos e teléfonos das oficinas consulares ou diplomáticas, por se resultase necesario contactar con elas.



Durante o Camiño

- Respetar os sinais e indicacións que se atopen na zona.
- Non tomar camiños alternativos que se saen da sinalización, xa que unha vez fóra deles podes poñerte en perigo.
- Na medida do posible, procurar non transitar por lugares solitarios e pouco iluminados.
- Se dispón dun sistema de xeolocalización (Safe-365, WhatsApp etc.), mantelo activado.
- Non confiar en persoas estrañas que se acheguen de maneira inesperada.
- Manter a documentación nun lugar seguro.
- Manter as pertenzas á vista, levar bolsos e mochilas pechadas e suxeitas, co diñeiro nunha carteira interior.
- En caso de roubo, anotar todos os datos do incidente, non enfrontarse ao agresor ou agresora e interpoñer unha denuncia.
- Chamar sempre ao teléfono 112 para solicitar a atención dos Corpos de Seguridade ou Emerxencias, en caso de calquera incidencia ou accidente.

Animais soltos

Se se atopa con algún animal solto (can, gato ou outra mascota) polo camiño, especialmente á entrada ou saída dalgunhas localidades, non se lle debe dar comida, probablemente pertenzca a alguén. Se permites que te acompañe afastarase da súa orixe e quedará desorientado, famento e sen fogar.



Incendios forestais

Especialmente se se realiza o percorrido no verán ou no outono cabe a posibilidade de atoparse cun incendio forestal.

Nestes casos:

- Se atravesas unha zona arborizada e percibes fume ou cheiro a queimado, facelo sempre por zonas con alta visibilidade. Chame ao 112.
- Tratar de afastarse por zonas laterais ao fume ou ao lume.
- Procurar non dirixirse a barrancos, ou valgadas, nin tentar escapar ladeira arriba debido a que o lume tende a subir.
- Afastarse do incendio polas zonas máis desprovistas de vexetación e lembrar que un cambio na dirección do vento pode facer que o lume o rodee.
- Non tentar atravesar a pé, ou con calquera tipo de vehículo, a estrada afectada por fronte de lume ou con zonas de acumulación intensa de fume que impidan a visibilidade. O conveniente é retroceder e buscar camiños alternativos.



5 | Atención á seguridade viaria

Se fai o camiño a pé

- En estradas circular pola esquerda e, se existe, pola beiravía. Se resulta máis perigoso circular pola esquerda, por exemplo porque nese lado hai un barranco sen barreiras protectoras, elixir circular pola dereita por ser leste o lado menos perigoso.
- Se circula en grupo por estrada, circular en ringleira individual e polo lado dereito, ocupando a parte imprescindible da vía.
- Utilizar elementos luminosos ou reflectores. De noite é obrigatorio ao camiñar por estrada facelo utilizando un chaleco reflector ou outra peza visible desde unha distancia mínima de 150 metros. Ademais, ao transitar en grupo, deberase levar acendidas polo menos dúas luces: unha branca ou amarela na cabeza do grupo, e unha de cor vermella ao final deste.
- Se debe cruzar a estrada, elixir un lugar no que sexa ben visible: mellor nun tramo de vía recto e, mellor nun tramo cun só carril por sentido que nun tramo con máis dun carril por sentido. Se existen pasos superiores ou inferiores, é obrigatoria a súa utilización.
- Se no camiño hai unha rotonda, nunca se abordará cruzando pola zona central, senón que se circundará.



Se fai o camiño en bicicleta

- Usar casco homologado.
- Na estrada circular pola dereita e usando a beiravía. Se vai en grupo, en columna de dous en dous, e sempre preto da beiravía.

Se fai o camiño dacabalo

- Circular por vías pecuarias.
- É aconsellable que o cabalo teña seguro de responsabilidade civil.
- De noite deberá portar elementos luminosos en número necesario para precisar a súa situación e marcar as súas dimensións.
- Usar casco homologado.



6 | Problemas de saúde máis frecuentes no peregrino

Maniotas/contracturas musculares

Cambra. Dores musculares. Rixidez

Que facer?

- Descanso da zona afectada.
- Repoñer líquidos.
- Alimentación variada.
- Analxésico oral se hai dor intensa (Paracetamol).

Como evitalo?

- Exercicio paulatino, ao propio ritmo individual, facendo quecemento previo.
- Descanso nocturno adecuado en cantidade e calidade de soño.
- Evitar posturas incómodas ou forzadas.
- Utilizar calzado usado, cómodo, transpirable e non moi apertado.
- Evitar rozamentos coa roupa ou o equipo: musleira etc.
- Bicicletas: Protectores de mans e xeonllos, casco.

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- Se as molestias continúan sen melloría tras 24/48 horas.

Feridas/rozaduras/bochas

Rotura ou lesión da pel

Que facer?

- Lavado con auga fría limpa. Antiséptico local (povidona iodada).
- En caso de bochas grandes, picalas cunha agulla limpa, sen quitar a pel.

Como evitalo?

- Exercicio paulatino, ao propio ritmo individual, facendo quecemento previo.
- Descanso nocturno adecuado en cantidade e calidade de sono.
- Evitar posturas incómodas ou forzadas.
- Utilizar calzado usado, cómodo, transpirable e non moi apertado.
- Evitar rozamentos coa roupa ou o equipo: musleira etc.
- Bicicletas: Protectores de mans e xeonllos, casco.

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- Se as lesións non melloran.
- En caso de grandes bochas, feridas profundas, extensas, con abundante sangrado ou aparición de pus.

Escordaduras/tendinites

Que facer?

- Repouso da zona.
- Frío local (evitando xeo directamente sobre a pel).
- Analxésico-antiinflamatorio (ácido acetil salicílico).

Como evitalo?

- Exercicio paulatino, ao propio ritmo individual, facendo quecemento previo.
- Descanso nocturno adecuado en cantidade e calidade de sono.
- Evitar posturas incómodas ou forzadas.
- Utilizar calzado usado, cómodo, transpirable e non moi apertado.
- Evitar rozamentos coa roupa ou o equipo: musleira etc.
- Bicicletas: protectores de mans e xeonllos, casco.

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- Se os síntomas non melloran co repouso. En liñas xerais a tendinite obrigará a abandonar o camiño, e as escordaduras requirirán dunha vendaxe funcional para poder seguir camiñando.

Insolación/hipertermia/golpe de calor

Que facer?

- Repouso inmediato en lugar fresco e ventilado, á sombra.
- Rehidratarse.
- En caso de mareo, tomarse no chan coas pernas elevadas.

Como evitalo?

- Sexa cal for a estación do ano: protexer a cabeza e hidratarse adecuadamente.
- Nos meses calorosos: evitar as horas centrais do día e non prolongar as etapas.
- Beber máis líquido do estritamente necesario para quitar a sede.
- Comprobar que mexa con frecuencia e abundantemente.
- Utilizar sempre chapeu, lentes de sol e protector solar de factor 20 ou superior.
- Nas horas centrais do día hai que evitar a exposición solar do tronco e extremidades.

Como evitalo?

- Se non se recupera o benestar xeral nun curto espazo de tempo.
- Se hai perda de conciencia.
- **Chamar ao 061 ou ao 112 en caso de confusión, alteración do nivel de conciencia ou perda de coñecemento.**

Deshidratación

Que facer?

- Repouso inmediato.
- Rehidratarse de forma progresiva e mantida.

Como evitalo?

- Sexa cal for a estación do ano: protexer a cabeza e hidratarse adecuadamente.
- Nos meses calorosos: evitar as horas centrais do día e non prolongar as etapas.
- Beber máis líquido do estritamente necesario para quitar a sede.
- Comprobar se mexa con frecuencia e abundantemente.
- Utilizar sempre chapeu, lentes de sol e protector solar de factor 20 ou superior.
- Nas horas centrais do día hai que evitar a exposición solar do tronco e extremidades.

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- Se hai perda de conciencia ou confusión mental ou se asocia diarrea ou febre.
- **Chamar ao 112 ou ao 061 en caso de confusión, alteración do nivel de conciencia ou perda de coñecemento.**

Queimaduras solares

Pel vermella e quente, dor e ardor local. En casos intensos, bochas.

Que facer?

- Lavado da zona con auga fría, sen fregar.
- Crema hidratante na zona afectada.
- Analxésico se hai dor intensa.

Como evitalo?

- Sexa cal for a estación do ano: protexer a cabeza e hidratarse adecuadamente.
- Nos meses calorosos: evitar as horas centrais do día e non prolongar as etapas.
- Beber máis líquido do estritamente necesario para quitar a sede.
- Comprobar se mexa con frecuencia e abundantemente.

- Utilizar sempre chapeu, lentes de sol e protector solar de factor 20 ou superior.
- Nas horas centrais do día hai que evitar a exposición solar do tronco e extremidades.

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- Se hai dor intensa, bochas de gran tamaño ou afectación de gran superficie cutánea.

Picaduras de insectos e carrachas. Mordeduras de animais

Que facer?

- Insecto: lavar a zona, sen fregar. Aplicar crema antiprurixinosa.
- Can: lavar a ferida con auga e xabón. Aplicar antiséptico.
- Víbora: inmovilizar extremidade.
- Carracha: no caso de que quede fixada á pel, non manipular. Debe ser retirada por persoal sanitario.

Como evitalo?

- Utilizar repelentes de insectos, evitando perfumes que os atraian.
- Levar cubertas as extremidades inferiores ata os xeonllos.
- Non saír das sendas.
- Viaxar en grupo, para ter socorro rápido.

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- **Insectos: chame ao 112 se é alérxico coñecido ao seu veneno ou lle aparece dificultade respiratoria ou quebrantamento importante do estado xeral.**
- **Cans:** acuda para profilaxe antitetánica.
- **Víboras:** acuda enseguida. **Chame ao 061 ou ao 112 se se trata dun neno de pouca idade.**

Gastroenterite/diarreas

Náuseas e vómitos e/ou dor abdominal e diarrea. Ás veces febre e malestar xeral.

Que facer?

- Repouso xeral.
- Repouso dixestivo: non comer nada durante 24-36 h.
- Reintroducir sólidos paulatinamente, evitando os lácteos ata curación.
- Rehidratación: solución comercial para hidratación: 2-3 litros cada 24 horas.
- Se hai febre maior a 38º C: paracetamol.

Como evitalo?

- Beber auga apta para consumo (potable).
- Lavar froitas e verduras.
- Non levar alimentos que se degraden a temperatura ambiente.
- Ferver os alimentos frescos antes de consumilos.
- Lavar as mans antes das comidas.
- Evite contaxiar a demais persoas: non comparta vaixela e manteña as súas mans limpas e sen contacto con outros peregrinos/as.

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- Se hai grande afectación do estado xeral ou vómitos incontrolables.
- En caso de intoxicación colectiva.

Lesións cutáneas por fungos

Proído, dor e arroibamento das pregaduras situadas entre as dedas do pé.

Que facer?

- Extremar a hixiene persoal.

Como evitalo?

- Ducha: utilizar sandalias de goma para as duchas comunitarias. Secar ben os pés.
- Evite contaxiar ás demais persoas: non camiñe descalzo/a nin comparta calzado.

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- Se persisten os síntomas, para tratamento antifúngico oral e/ou tópico.

Outras patoloxías e problemas crónicos

Catarro, amigdalitis. Dolor de cabeza, dental, menstrual. Hipertensión, bronquite, diabetes

Que facer?

- En episodios coñecidos, actuar como de costume.

Como evitalo?

- Levar a medicación utilizada habitualmente e non suspendela.
- Levar informe das patoloxías crónicas e das alerxias (se é o caso).

Cando debe solicitar asistencia sanitaria?

- Se os episodios son diferentes aos habituais ou lle xorden dúbidas.

7 | Lista de verificación para peregrinacións en grupo

A continuación preséntase unha listaxe de verificación cunha serie de preguntas para verificar que a peregrinación reúne os requisitos mínimos para a súa realización con garantías para a seguridade dos seus integrantes.

- Vehículo de apoio SÍ NON
- Ten confirmado hospedaxe nas etapas? SÍ NON
- Ten localizado hospedaxes alternativas? SÍ NON
- Ás persoas responsables coñecen a ruta que se vai seguir? SÍ NON
- Ten confirmación do Concello de Santiago sobre a asistencia ao dispositivo de control de tráfico en caso necesario? SÍ NON

PEREGRINACIÓNS CON ANIMAIS*:

- Ten previsto lugares ao longo do camiño para albergue e alimentación destes? SÍ NON
- Ten prevista a garda de animais na cidade de Santiago?
E en caso necesario a súa asistencia veterinaria? SÍ NON

*Nota: debe ter prevista a asistencia, garda e alimentación dos animais durante toda a peregrinación

- Se vai realizar a peregrinación con elementos extraordinarios, p. e. bicicletas, zorras, motos... teñen previsto albergues adaptados ou con vixilancia? SÍ NON

No caso de que as respostas sexan maioritariamente negativas é conveniente que se expoña reprogramar a peregrinación ou postergala.



Atopará máis información en:

www.xunta.es/
www.112galicia.org/es
<https://061.sergas.gal>
www.turismo.gal
www.caminodesantiago.gal

En situación de risco chame ao 112

Seguilde os consellos desta guía, prepare o seu Camiño con antelación, e aplique as medidas de autoprotección axeitadas para cada situación.

Esta guía foi elaborada pola Dirección Xeral de Emerxencias e Interior coa colaboración da Fundación Pública Urxencias Sanitarias de Galicia-061



XUNTA
DE GALICIA