

Mantenerse sano

10 Septiembre 2025

Puntos clave

- Complete la siguiente lista de verificación
- Complete el curso en línea, cuyo enlace se incluye más abajo

1. Líneas generales

Los despliegues de emergencia requieren una preparación cuidadosa y prestar mucha atención a la salud y la seguridad. A continuación, se muestra una lista de verificación que lo ayudará a mantenerse sano durante los despliegues de emergencia.

Si sigue estas directrices y toma medidas proactivas, podrá resguardar su salud y bienestar durante los despliegues de emergencia, lo que garantizará que pueda contribuir de manera efectiva a la misión y actuar frente a los desafíos que puedan surgir.

2. Guía principal

Las orientaciones a seguir se incluyen en la siguiente lista de verificación y en el curso en línea.

Lista de Verificación

- Autorización médica:

Asegúrese de haberse sometido a un proceso riguroso de autorización médica que confirme su aptitud para las actividades y para el entorno de despliegue específicos.

- Vacunas:

Asegúrese de tener al día las vacunas que lo ayudarán a protegerse de enfermedades prevenibles.

- Riesgo de malaria:

Sea consciente del riesgo de malaria en la zona y lleve consigo la profilaxis necesaria para evitar contraerla.

Duerma al resguardo de un mosquitero para prevenir enfermedades transmitidas por mosquitos, como la malaria.

- Botiquín de primeros auxilios:

Lleve consigo un botiquín de primeros auxilios bien surtido para tratar lesiones y dolencias menos graves durante el despliegue.

- Suficiente sueño:

Intente dormir al menos seis horas cada noche para preservar su bienestar físico y mental durante el despliegue.

- Busque asistencia médica:

Si siente malestar o no se encuentra bien, busque asistencia médica lo antes posible para prevenir el deterioro de su salud y evitar una evacuación por motivos médicos.

- Contactos de emergencia:

Agende el número de emergencias médicas del ACNUR (+41 22 739 7399) y el número del servicio médico esencial de la oficina regional en su teléfono móvil para contactarlos rápidamente ante cualquier emergencia.

- Seguridad alimentaria:

Siga las prácticas de seguridad alimentaria, como cocinar exhaustivamente los alimentos, hervir el agua, pelar las frutas o evitar el consumo de alimentos crudos o

poco inocuos para prevenir enfermedades de origen alimentario.

3. Aprendizajes y prácticas de campo

El curso “[Health Information - Emergency Deployment](#)” (Información de salud: despliegues de emergencia) forma parte del autoaprendizaje en línea para las personas que asisten al taller sobre gestión de situaciones de emergencia. Todo el personal del ACNUR podrá participar a través de Workday en este curso, que trata los siguientes temas:

1. Información sobre la COVID-19: la COVID-19 es una enfermedad infecciosa provocada por una variante recientemente descubierta del coronavirus. Este virus y enfermedad nuevos eran desconocidos antes de que comenzara el brote, en diciembre de 2019.

2. Preparación del viaje antes de la misión: recibirá toda la información necesaria con el fin de estar adecuadamente preparado para partir en una misión a cualquier parte del mundo en cualquier momento.

3. Mantenerse sano en una misión: tenga en cuenta la importancia de garantizar su seguridad y bienestar, y los de sus colegas mientras está en una misión. Esto incluye ser consciente de la importancia de un alojamiento adecuado. También conocerá los riesgos sanitarios que podrá afrontar durante una misión y contará con los conocimientos para evitar o prevenir las enfermedades y mantenerse sano.

4. Controles sanitarios al regresar de la misión: tenga en cuenta la importancia de buscar asistencia médica al regresar de la misión en caso de enfermedad o síntomas inusuales.

4. Enlaces

[Sección Médica en la intranet del ACNUR](#)

5. Contactos principales

El teléfono de emergencias médicas del ACNUR, +41 22 739 7399, está disponible las 24 horas del día, todos los días de la semana.

Consulte la [intranet del ACNUR](#) para obtener los datos de contacto del Servicio Médico de la sede y de las oficinas regionales.