



• Punto de Atención ao Peregrino no Monte do Gozo, centro con asistencia sanitaria.

• Punto de Atención ao Peregrino na Casa do Deán r/ Vilar, 1 (Santiago), ofrece asistencia sanitaria.

O equipo humano dos Pontos de Atención ao Peregrino está formado por un enfermeiro e un administrativo.

• Punto de Atención al Peregrino en el Monte del Gozo, centro con asistencia sanitaria.

• Punto de Atención al Peregrino en la Casa del Deán C/ Vilar, 1 (Santiago), ofrece asistencia sanitaria.

El equipo humano de los Puntos de Atención al Peregrino está formado por un enfermero y un administrativo.

• Pilgrim Care Point at Monte del Gozo, center with health attendance.

• Pilgrim Care Point at Casa del Deán, Vilar, 1 (Santiago), with health attendance.

Human Resources of Pilgrim Care Points are formed by a nurse and a clerk.



Fundación Pública
Urxencias Sanitarias
de Galicia - 061

061

Información
divulgativa

902 400 116

Ao servizo do peregrino
Al servicio del peregrino
At the pilgrim's disposal



Deseño: Macián & Aguado, s.d.

D.L.:

As 24 horas, os 365 días do ano no teu camiño
Las 24 horas, los 365 días del año en tu camino
24 hours, 365 days of the year on your journey



PUNTOS DE ATENCIÓN CONTINUADA DO CAMIÑO FRANCÉS
PUNTOS DE ATENCIÓN CONTINUADA DEL CAMINO FRANCÉS
HEALTH CARE CENTRES ALONG THE FRENCH WAY

Becerreá	Anovello, s/n	982 360 305
Sarria	Calvo Sotelo, 138	982 530 958
Guntín	Avda. do grupo escolar, s/n	982 320 023
Palas de Rei	Dr. Bernardino Pardo Ouro, s/n	982 380 222
Melide	Dr. Fleming, s/n	981 506 176
Arzúa	Padre Pardo, s/n	981 500 450
Santiago	Fronte Urxencias do Hospital Clínico	981 956 175



XUNTA DE GALICIA

1 Quince ou trinta días antes de partir é conveniente prepararse con longas camiñadas para acadar unha mínima forma física.

Quince o treinta días antes de partir es conveniente prepararse con largas caminatas para conseguir una mínima forma física.

Fifteen or thirty days before setting out it is advisable to take long walks to be in good shape to take to the road.

2 Iniciada a marcha é importante manter o mesmo ritmo. Non está aconsellado exceder unha distancia diaria de 20/25 Km.

Iniciada la marcha es importante mantener el mismo ritmo. No está aconsejado exceder una distancia diaria de 20/25 Km.

Once started it is very important to keep a constant pace. You should never exceed a daily distance of 20-25 kilometres.

3 A roupa debe ser lixeira, cómoda e debe transpirar. Débese levar un impermeable de pouco peso por se chove.

La ropa debe ser ligera, cómoda y transpirable. Debe llevarse un impermeable de poco peso por si llueve.

Your clothes must be light, comfortable and perspirable. Pack a light raincoat in case it rains.

4 Os calcetíns deben estar ben axustados e adaptados ao pé (evitar en todo momento a formación de engurras, pregues, boliñas, etc. xa que favorecen a aparición de vinchocas), tamén deben permitir unha boa transpiración, e ser preferentemente de fío e algodón.

Los calcetines deben estar bien ajustados y adaptados al pie (evitar en todo momento la formación de arrugas, pliegues, bolitas, etc. ya que favorecen la aparición de ampollas), también deben permitir una buena transpiración, preferiblemente han de ser de hilo o algodón.

Your socks must fit well and be well adapted to your feet (avoid pleats, creases, etc. that can cause blisters), they must be highly perspirable, preferably made of linen or cotton.

5 O calzado é o máis importante:

El calzado es lo más importante:

The footwear is of the utmost importance:

- Ante todo, ten que ser cómodo.
- Debe ser usado, nunca estrealo para o camiño.
- É bo utilizar dous pares, que se alternarán.
- Debe ser flexible e adaptado ao pé.
- A sola de goma grosa e lixeira.
- Todos os días, ao rematar o percorrido, é conveniente bañar os pés en auga fría e cambiar o calzado. É imprescindible observar unha estricta limpeza e hixiene dos pés.

- Ante todo, tiene que ser cómodo.
- Debe ser usado, nunca estrenarlo para el camino.
- Es bueno utilizar dos pares, que se alternarán.
- Debe ser flexible y adaptado al pie.
- La suela de goma gruesa y ligera.
- Todos los días, al acabar el recorrido, es conveniente bañar los pies en agua fría y cambiar el calzado. Es imprescindible observar una estricta limpieza e higiene de los pies.

- First and foremost, it must be comfortable.
- It must have been used before starting, you should never wear a new pair of shoes to make the journey.
- It is advisable to wear two pairs of shoes alternately.
- It must be supple and well adapted to your feet.
- Soles must be made of light thick rubber.
- Wash your feet in cold water and change your footwear at the end of every journey. It is essential to keep feet hygienic and clean.

6 Débese levar protección para o sol (unha viseira, un sombreiro...). Deberase utilizar crema de protección solar con factor mínimo 25.

Debe llevarse protección para el sol (una visera, un sombrero...). Deberá utilizarse crema de protección solar con factor mínimo 25.

You must always protect from the sun (wearing a cap, hat...). Apply a high sun protection factor of 25 or higher.

7 Para repoñer forzas durante o camiño é necesario tomar alimentos moi enerxéticos: froitos secos, figos, chocolate...

Para reponer fuerzas durante el camino es necesario tomar alimentos muy energéticos: frutos secos, higos, chocolate...

To restore your energy while on the road, it is necessary to eat highly energetic food: dried fruits, figs, chocolate...

8 Beber con frecuencia e sempre en pequenas cantidades. Evitar o consumo de alcohol. Non beber nunca auga se dubida da súa potabilidade.

Beber con frecuencia y siempre en pequeñas cantidades. Evitar el consumo de alcohol. No beber nunca agua de la que se dude su potabilidad.

Drink frequently in small quantities. Avoid drinking alcohol. Do not drink water unless you are sure it is drinking water.

9 Calquera ferida que se produza, lavalas con auga e xabón e protexela correctamente con gasas e un antiséptico. Nunca pinchar as vinchocas nin atravesalas con fíos, nin cubrilas con apósitos adhesivos se non está seguro da correcta desinfección e limpeza destas.

Cualquier herida que se produzca, lavarla con agua y jabón y protegerla correctamente con gasas y un antiséptico. Nunca pinchar las ampollas ni atravesarlas con hilos, ni cubrirlas con apósitos adhesivos si no se está seguro de la correcta desinfección y limpieza de las mismas.

If you have a wound, wash it thoroughly with water and soap and protect it adequately with gauzes and antiseptic products. Do not burst blisters, do not try to cut through them using a thread and do not cover them with plasters, unless you are sure that they have been cleaned correctly and disinfected.

10 Se vostede padece algunha enfermidade crónica ou é alérxico a algún medicamento ou ten calquera outro problema de saúde, que considere importante, é moi conveniente que leve consigo un informe do seu médico.

Si usted padece de alguna enfermedad crónica o es alérgico a algún medicamento o tiene cualquier otro problema de salud, que considere importante, es muy conveniente que lleve consigo un informe de su médico.

If you have any chronic health problem, you are allergic to some medicines or you suffer from any other significant health problem, it is advisable to keep a medical report from your doctor with you.

• Marque directamente 902 400 116 ou ante unha urxencia 061.

• Informe do lugar no que se atopa coa maior precisión posible: punto quilométrico, o lugar do que partiu e tempo que leva en camiño.

• Díganos dende que número de teléfono nos chama ou outro medio.

• Descríbanos que lle pasa e como se sente. Trate de facelo con tranquilidade.

• Manteña a calma mentres que a asistencia sanitaria está de camiño.

• Marque directamente 902 400 116 o ante una urgencia 061.

• Informe del lugar en el que se encuentra con la mayor precisión posible: punto kilométrico o lugar del que partió y tiempo que lleva en camino.

• Díganos desde qué número de teléfono nos llama u otro medio.

• Descríbanos qué le pasa y cómo se encuentra. Trate de hacerlo con tranquilidad.

• Mantenga la calma mientras la asistencia sanitaria está en camino.

• Dial 902 400 116 or in case of emergency 061.

• Report the location of the place you are as precisely as possible: the kilometric point, the place you started from and how long you walked.

• Tell us the phone number you are calling from or how you can be located.

• Report what has happened and how the patient is. Try to speak clearly and slowly.

• Keep calm until the medical service arrives.

Encha esta tarxeta cos seus datos e colóquea nun sitio visible.
Rellene esta tarjeta con sus datos y colóquese en un sitio visible. Fill in this card and keep it where it can be seen.

Nome: _____
Nombre: / Name: _____
Enderezo: _____
Domicilio: / Address: _____
Idade: _____
Edad: / Age: _____
Sexo: _____
Sexo: / Sex: _____
Sistema localización (teléfono móbil): _____
Sistema localización (teléfono móbil): / How to contact you (mobile phone): _____
Ante unha urxencia avisar a: _____
En caso de urgencia avisar a: / In case of emergency, call: _____
Brevemente escriba que enfermidades, alerxias, medicamentos ou o que vostede considere necesario sobre a súa saúde: _____
Brevemente escriba qué enfermidades, alergias, medicamentos o lo que usted crea necesario sobre su salud: _____
Briefly write any health or allergic problem, medicines you take or any significant health problem you suffer from: _____