

ABC DEL VIAGGIATORE: guida pratica per un viaggio in sicurezza



Sei pronto a partire per il tuo viaggio o le tue vacanze?
Di seguito alcune informazioni utili per la tua salute e la tua sicurezza

PRIMA DI PARTIRE

- Prenota una consulenza per le vaccinazioni internazionali presso il centro ASL.
- Se soffri di patologie croniche, consulta il tuo medico curante.
- Se viaggi nell'UE o in Stati EFTA, puoi accedere alle cure sanitarie necessarie con la Tessera Sanitaria (TEAM).
- Porta i farmaci nel bagaglio a mano e le prescrizioni mediche, soprattutto se sono salvavita.
- Consulta il sito "Viaggiare Sicuri" del Ministero degli Affari Esteri per informazioni aggiornate.

SE VIAGGI IN AREE TROPICALI

- Usa repellenti (per la pelle a base di DEET o Icaridina, per tessuti a base di piretro) contro le zanzare e proteggiti con abiti lunghi, chiari e scarpe chiuse.
- Dormi in stanze con aria condizionata o dotate di zanzariera a maglie molto fitte.
- Applica la crema solare con un alto fattore di protezione, poi il repellente.
- Evita di fare sport all'aria aperta nelle ore serali.
- Non avvicinarti ad animali randagi o selvatici dove la rabbia è endemica.
- Bevi solo acqua in bottiglia (anche per lavarti i denti) e evita il ghiaccio.
- Consuma solo cibi cotti e segui la regola "bolli, cuoci, sbuccia o lascia stare".
- Lava frequentemente le mani con acqua e sapone.

SE VIAGGI IN MONTAGNA

- Se sali oltre i 2.000-2.500 metri, procedi con un'ascensione graduale di 500-600 metri giornaliera.
- Adotta l'abbigliamento "a cipolla" e bevi molta acqua.
- Se avverti cefalea, stanchezza e difficoltà a camminare stabilmente, scendi a valle.
- Evita bevande alcoliche nelle 48 ore precedenti l'ascesa.
- Se bevi caffè abitualmente, non interrompere per evitare la cefalea da astinenza.
- Consulta il medico per farmaci specifici per prevenire il mal di montagna.

SE VIAGGI AL MARE O AL LAGO

- Immergiti in acqua gradualmente e controlla l'attrezzatura per le immersioni.
- Evita di ingerire acqua dolce da laghi o fiumi.
- Usa sempre una protezione come un telo di cotone se ti sdrai sulla sabbia.
- Evita l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata e non esagerare nell'esposizione.

DOPO IL RIENTRO

- Se manifesti sintomi come febbre, dolori ossei, rash cutaneo, brividi o sudorazione anche a distanza di 30 giorni, consulta il medico e/o recati in un centro ospedaliero che si occupi anche di malattie infettive.

KIT FARMACI DA METTERE IN VALIGIA: ALCUNI SUGGERIMENTI

- fermenti lattici;
- soluzione reidratante;
- paracetamolo e antinfiammatori;
- antistaminico, disinfettante intestinale;
- antidiarroico;
- antiemetico;
- betametasone;
- disinfettante;
- garze e cerotti;
- ghiaccio sintetico;
- soluzione idroalcolica per lavaggio delle mani;
- collirio rinfrescante.

MALATTIE CRONICHE E PERSONE FRAGILI:

Coloro che soffrono di malattie croniche, così come i bambini, gli anziani, le persone immunodepresse o le donne in gravidanza, devono prestare particolare attenzione. In queste situazioni, infatti, il rischio di contrarre alcune infezioni può essere maggiore.

- **Diabete:** segui la tua consueta terapia e alimentazione.
- **Iipertensione:** presta attenzione alla disidratazione se usi diuretici.
- **Oncologici:** se la patologia è in fase attiva, consulta il medico curante e l'oncologo prima di viaggiare.

