

10 REGOLE D'ORO DEL VIAGGIATORE

- 1. 3-4 settimane prima di partire:** verifica se occorrono vaccinazioni obbligatorie o raccomandate, rivolgendoti all'Ambulatorio per i Viaggiatori internazionali della tua ASL.
- 2. Assicurazione sanitaria:** verifica se sei assicurato e cosa occorre fare presso l'ASL o l'Agenzia di Viaggi.
- 3. Attenzione a ciò che mangi:**
 - * **NO** a: cibi freddi o riscaldati, i buffet freddi di carne, pesce o molluschi, le creme all'uovo o alla panna, salse crude all'uovo.
 - * **SI'** a: carne e pesce ben cotti e serviti ancora caldi, frutta e verdura da sbucciare o pelare, verdura cotta.
- 4. Attenzione a ciò che bevi:** spesso l'acqua del rubinetto e delle fontane non è potabile. Usa acqua minerale in bottiglie sigillate a tavola e per lavare i denti; evita il ghiaccio.
- 5. Evita rapporti sessuali occasionali:** nel caso usa sempre il preservativo.
- 6. Farmaci da viaggio. Ricordati di portare:**
 - * farmaci che assumi abitualmente, in scorte sufficienti, compresi liquidi per lenti a contatto, pillola anticoncezionale;
 - * antimalarici (nei casi indicati);
 - * farmaci che potrebbero essere utili (antidolorifici, antibiotici);
 - * attrezzatura varia (creme solari a fattore protettivo molto alto, forbici, cerotti, salviettine disinfettanti).
- 7. Per prevenire la malaria:** Proteggeti dalle punture di zanzare e, quando necessario, assumi farmaci antimalarici. La chemiopprofilassi va iniziata prima dell'arrivo in zona malarica, assunta con regolarità durante tutto il periodo di permanenza e continuata ancora dopo aver lasciato la zona a rischio. Molti disattendono proprio a questo consiglio, permettendo lo sviluppo della malattia che, durante il soggiorno era ancora in incubazione. Anche una sola interruzione dell'assunzione del farmaco, infatti, diminuisce l'effetto protettivo (naturalmente la dose va ripresa il più presto possibile).
- 8. Al rientro:** nei mesi successivi al rientro se compare febbre di origine non chiara, ricordati di dire al tuo medico che sei stato in una zona malarica.
- 9. Traffico stradale:** fai molta attenzione alla guida tua e degli altri. In molti paesi in via di sviluppo gli incidenti stradali sono molto frequenti e spesso gravi.
- 10. Criminalità:** stai attento a non esporre troppo denaro e oggetti di valore, specie nei quartieri e nelle aree pericolose che la guida ti indicherà.