



## 10 REGOLE D'ORO DEL VIAGGIATORE

- 1. 4-6 settimane prima di partire:** verifica se occorrono vaccinazioni obbligatorie o raccomandate. Informati presso il Centro di Medicina dei Viaggi della tua ASL.
- 2. Assicurazione sanitaria:** verifica se sei assicurato e cosa occorre fare presso l'ASL o l'Agenzia di viaggio.

### 3. Attenzione a ciò che mangi:

**NO:** cibi freddi o riscaldati, i buffet freddi di carne, pesce o molluschi, le creme all'uovo o alla panna, le salse crude all'uovo

**SI:** carne e pesce cotti bene e al momento, frutta sbucciata, verdura cotta

- 4. Attenzione a ciò che bevi:** spesso l'acqua del rubinetto e delle fontane non è potabile. Usa acqua minerale in bottiglie servite chiuse a tavola sia per bere sia per lavare i denti; non usare ghiaccio.
- 5. Rapporti sessuali occasionali:** usa i profilattici.
- 6. Farmaci da viaggio. Ricordati di portare:**
  - Tutto ciò che usi già in casa, in scorte sufficienti (farmaci per il cuore, liquidi per lenti a contatto, pillola anticoncezionale, ecc.);
  - Farmaci che potrebbero essere utili (antibiotici, antidolorifici, antistaminici, ecc.);
  - Attrezzatura varia (creme solari ad alta protezione, cerotti, disinfettanti, ecc.);
  - Antimalarici (nei casi indicati)
- 7. Per prevenire la malaria:** proteggetevi dalle zanzare (mediante uso di prodotti repellenti per insetti, zanzariere, ecc.) e, quando necessario, su consiglio medico, prendete i farmaci antimalarici che devono essere presi prima di partire, durante il soggiorno e dopo il rientro.
- 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 frequentissimi e gravi.
- 10. Criminalità:** come in Italia, stai attento a non esporre denaro e valori, e, soprattutto, non avventurarti nei quartieri e nelle aree più pericolose.