

COSA FARE PRIMA DI PARTIRE PER UN VIAGGIO

Assistenza sanitaria

Per ricevere l'assistenza sanitaria nei Paesi Europei (ad eccezione della Croazia) è sufficiente portare con sé la nuova tessera sanitaria (TEAM).

Prima di intraprendere, invece, un viaggio in paesi extraeuropei è importante stipulare un'assicurazione sanitaria che garantisca la copertura di eventuali spese sanitarie compreso il rimpatrio. Informazioni relative ad eventuali convenzioni ed accordi internazionali bilaterali possono essere fornite dal Distretto sanitario dell'Asl di appartenenza.

Molto spesso i viaggi organizzati dalle Agenzie prevedono già un'assicurazione sanitaria.

Kit di pronto soccorso

E' prudente quando si intraprende un viaggio portare con sé oltre alla terapia abitualmente assunta un certo quantitativo di farmaci e di prodotti per medicazione (disinfettanti, garze, antidiarroici, antibiotico a largo spettro, etc.)

Profilassi e vaccinazioni

Le vaccinazioni rappresentano un efficace metodo preventivo di molte malattie che possono essere contratte durante i viaggi.

La programmazione delle vaccinazioni cui sottoporsi deve essere individuale ed è legata alla destinazione, alle caratteristiche del viaggio ed alle vaccinazioni eseguite in precedenza.

L'esecuzione delle vaccinazioni va effettuata con anticipo rispetto al viaggio consultando, almeno un mese prima della partenza, l'ambulatorio di Medicina dei viaggi e delle migrazioni della Asl Bari.

Nella stessa occasione sarà valutata l'opportunità di assumere una profilassi farmacologia specifica per la prevenzione della malaria.

COSA FARE AL RIENTRO DA UN VIAGGIO

Se è stata assunta chemioprolissi antimalarica questa va assolutamente continuata per tutto il tempo previsto dopo il rientro.

Se, dopo il ritorno, dovessero manifestarsi sintomi di malattia quali febbre, diarrea persistente, eruzioni cutanee, è opportuno contattare un medico informandolo del viaggio.

Consigli e consulenze possono essere richiesti anche all'Ambulatorio per la prevenzione delle malattie del viaggiatore.

LE 10 REGOLE D'ORO DEL VIAGGIATORE INTERNAZIONALE

- Informarsi sempre prima di un viaggio, anche se si tratta di un Paese già visitato in precedenza, perché le condizioni sanitarie possono cambiare.
- Assumere regolarmente la chemiopprofilassi antimalarica raccomandata durante la consulenza, iniziandola prima della partenza per valutarne la tollerabilità, continuando durante e dopo il viaggio, secondo le istruzioni ricevute.
- Evitare contatti sessuali o usare sempre il preservativo; non farsi tatuare né applicare orecchini, non sottoporsi ad agopuntura, a trasfusioni; non assumere droghe endovena.
- Proteggersi contro gli insetti utilizzando repellenti specifici.
- Preparare una provvista di farmaco appropriata a ciascuna destinazione, alla durata del soggiorno e al proprio stato di salute
- Procurare dei disinfettanti per l'acqua, poiché non sempre è possibile trovare bevande in bottiglia; evitate il ghiaccio nelle bevande, perché potrebbe essere contaminato.
- Adottare misure igieniche alimentari appropriate: non mangiare verdure crude, frutta già sbucciata, frutti di mare, latte o formaggi freschi, ma anche qualsiasi cibo venduto per strada.
- Non camminare mai a piedi scalzi, ma utilizzare sempre calzature anche in spiaggia o in piscina.
- Non bagnarsi o nuotare in acque dolci, ruscelli, fiumi, laghi, stagni infestati da parassiti.
- Tutelarsi contro incidenti stradali (cinture di sicurezza, casco, velocità moderata..); fare un uso moderato di alcool prima di mettersi eventualmente alla guida di una autovettura.