

# VIAGGIA INFORMATO!

- Prima di partire per un viaggio informati sulle condizioni sanitarie del Paese da visitare.
- Rivolgiti all'Ambulatorio di Medicina dei Viaggi della tua Asl per ricevere informazioni sulle vaccinazioni raccomandate per il tuo viaggio.
- Stipula un'assicurazione che garantisca il rimborso delle spese sanitarie all'estero, compreso il rimpatrio.



Alcuni consigli rivolti ai viaggiatori

# VIAGGIA INFORMATO!

- Consulta il sito: [www.viaggiasesicuri.it](http://www.viaggiasesicuri.it)
- Iscriviti a: [www.dovesiamonelmundo.it](http://www.dovesiamonelmundo.it)  
(Farnesina- Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale).
- Prepara una provvista di farmaci appropriata alla durata del soggiorno ed al tuo stato di salute.



Alcuni consigli rivolti ai viaggiatori



# VIAGGIA INFORMATO!

Se ti rechi in zone endemiche per la Malaria, assumi regolarmente la chemiopprofilassi, secondo le indicazioni ricevute dal personale dell'Ambulatorio della Medicina dei viaggi della tua Asl.



Alcuni consigli rivolti ai viaggiatori



# ADOTTA MISURE IGIENICHE ALIMENTARI APPROPRIATE:

- Non mangiare verdure crude, frutta già sbucciata, frutti di mare, latte o formaggi freschi, o cibo venduto per strada.
- Evita il ghiaccio nelle bevande, perché potrebbe essere contaminato.
- Procurati dei disinfettanti per l'acqua (non sempre è possibile trovare bevande in bottiglia).



Alcuni consigli rivolti ai viaggiatori



# ADOTTA MISURE DI PROFILASSI COMPORTAMENTALE:

- Proteggiti dalle punture di insetti applicando sulla cute esposta prodotti repellenti ogni 2-3 ore.
- Tratta gli abiti con insetticidi a base di *piretroidi*.
- Evita l'uso di profumi.
- Indossa abiti chiari.
- Se fai il bagno in acque dolci, ruscelli, fiumi, laghi, stagni che potrebbero essere infestati da parassiti, utilizza sempre calzature.



Alcuni consigli rivolti ai viaggiatori



# ADOTTA MISURE DI PROFILASSI COMPORTAMENTALE:

- Evita contatti sessuali a rischio (o usa sempre il preservativo).
- Evita di farti tatuare, applicare piercing, o di sottoporsi ad agopuntura.
- Tutelati contro gli incidenti stradali (cinture di sicurezza, casco, velocità moderata).



Alcuni consigli rivolti ai viaggiatori



# COSA FARE AL RITORNO DA UN VIAGGIO IN UN PAESE TROPICALE:

Se insorge uno dei seguenti sintomi

- Febbre, anche modesta
- Diarrea
- Dolori addominali
- Eruzioni cutanee
- Tosse persistente

## CONSULTA SEMPRE UN MEDICO



Alcuni consigli rivolti ai viaggiatori

