



---

## **ALCUNI CONSIGLI UTILI PER IL VIAGGIATORE INTERNAZIONALE**

- Almeno due-tre mesi prima della partenza rivolgersi all'ambulatorio viaggiatori della propria Asl di riferimento per avere informazioni in merito al viaggio internazionale da effettuare (eventuali vaccini consigliati e/o obbligatori, profilassi farmacologiche consigliate).
- Prima di un viaggio internazionale extra-UE è fortemente raccomandato stipulare un'assicurazione sanitaria (in alcune nazioni viene richiesta obbligatoriamente) che preveda anche la possibilità di rimpatrio.
- Portare una scorta di farmaci e presidi di prima necessità (come dei fermenti lattici, un anti-infiammatorio, un antibiotico, un anti-istaminico, un cortisonico, dei cerotti). Parlare di ciò anche con il medico che effettua la consulenza nell'ambulatorio viaggiatori e con il proprio medico curante.
- In molte nazioni aumenta il rischio di tossinfezioni alimentari a causa di cibi e bevande che potrebbero essere infette.  
Per prevenire questi rischi alcune delle principali raccomandazioni sono utilizzare acqua imbottigliata, evitare il consumo di cubetti di ghiaccio, prediligere i cibi cotti rispetto a quelli crudi, sbucciare frutta e verdura.
- In molti Stati della fascia tropicale e sub-tropicale c'è il rischio di contrarre malattie trasmesse da insetti vettori (come le zanzare vettori della malaria).  
E' consigliabile portare sempre con sé dei repellenti anti-zanzara, soprattutto durante le escursioni all'alba e al tramonto è preferibile utilizzare abiti a maniche lunghe e pantaloni lunghi, dormire in alloggi dotati di zanzariere alle finestre.
- Può capitare che pozze e corsi d'acqua (soprattutto nelle zone interne) siano contaminati da parassiti che potrebbero generare infezioni. Valutare sempre la situazione prima di fare il bagno.
- Evitare di dare cibo agli animali selvatici per limitare il rischio di morsicature. In molte nazioni sono presenti molti animali infetti dal virus della rabbia.
- Quando si va ad alta quota, l'ossigeno diventa più rarefatto; per prevenire la comparsa di sintomi (come cefalea e astenia) bisogna sempre salire gradualmente.