

## Farmaci e affini da mettere in valigia

- Materiale da medicazione quali cerotti disinfettante ecc.;
- Sostanze repellenti per insetti tipo lozioni spray, usa maglie a manica lunga e pantaloni lunghi;
- Creme solari cappello ed occhiali da sole;
- Creme/pomate antistaminiche antiinfiammatorie antimicotiche pomata per ustioni;
- Collirio gocce otologiche;
- Antibiotici a largo spettro;
- Antidiarroeici tipo rifamixina, il loperamide(es. Dissenten o simili) e sali reidratanti;
- Antiemetici o farmaci per il mal d'auto o di mare;
- Farmaci che normalmente assumi in quantitativo adeguato ai giorni di vacanza;
- Profilattici



**Ricorda: non consumare sostanze stupefacenti e non fumare**

**La legislazione per le droghe in molti paesi è molto restrittiva.**

## Se nel paese dove vai c'è il rischio di malaria

La malaria è causata da protozoi che vengono trasmessi con la puntura della zanzara anofele. Non esiste un vaccino, occorre effettuare la profilassi con farmaci prima di partire e al ritorno, diversa a seconda del farmaco assunto:

- Cloroquina 2 cps alla settimana
- Meflochina 1 cps alla settimana
- Doxiciclina 1 cps al giorno
- Proguanil 2 cps al giorno
- Atovaquone con proguanil 1cp.



**Se vai in un altro Paese ricorda che, ci sono altre culture, altri costumi, rispettali!**

**Per Protegerti dall'AIDS usa il Profilattico**

*Ideazione dott. Riccardo Conti*



# VIAGGIARE

## Qualche consiglio utile...

**"Proteggiti con le vaccinazioni"**

A cura del Dipartimento della  
Prevenzione

**UOC Igiene e Sanità Pubblica**



*Le vaccinazioni rappresentano una delle più importanti conquiste della medicina e, grazie a loro, molte malattie infettive gravi e potenzialmente mortali oggi sono sotto controllo.*

Le vaccinazioni sono un modo semplice, efficace e sicuro per proteggerci contro pericolose malattie per le quali non esiste una terapia efficace. Tali malattie possono essere causa di gravi complicanze. I rischi di queste malattie sono nettamente maggiori dei rari rischi legati alla somministrazione dei Vaccini e sono indicate per i viaggiatori.

**Per Viaggiare sicuro  
vaccinati:**

- **contro epatite A**
- **contro epatite B**
- **contro il tifo**
- **contro il colera**
- **contro il tetano/difterite/pertosse**
- **contro la meningite**
- **contro la febbre gialla**
- **contro la poliomielite**



Almeno 1 mese prima di partire rivolgiti agli ambulatori per il viaggiatore internazionale della USL sud est

**Consulta:** [www.vaccinarsi.org](http://www.vaccinarsi.org)  
**Iscriviti a:** [www.viaggiasesicuri.it](http://www.viaggiasesicuri.it)

## Durante il viaggio osserva queste regole:

1. Lavati spesso le mani con acqua e sapone;
2. Mangia solo cibi ben cotti e frutta sbucciata;
3. Non mangiare carni poco cotte né uova o frutti di mare crudi;
4. Non acquistare cibi da bancarelle lungo le strade;
5. Bevi solo acqua in bottiglia sigillata e non aggiungere ghiaccio (altrimenti disinfetta l'acqua di rubinetto)
6. Proteggiti con abiti chiari a maniche lunghe e repellenti dalle punture di zanzara, soprattutto nelle zone paludose e nella stagione delle piogge
7. Per evitare infezioni fungine o parassitarie mantieni sempre i piedi puliti e asciutti e non camminare scalzo;
8. Non toccare gli animali (es. scimmie, cani e gatti) per evitare morsi e possibili malattie, compresa la rabbia;



9. Non nuotare in acque dolci nelle regioni dove esiste la schistosomiasi, una parassitosi frequente in alcuni paesi come il Brasile, Egitto, Africa sub

sahariana, Cina meridionale, Filippine e sud est asiatico;

10. Non sottoposti a repentine variazioni di quota, e non esporti al sole senza le necessarie precauzioni;
11. Usa sempre il preservativo per ridurre il rischio di AIDS e di Epatite B, C e di tutte le altre malattie sessualmente trasmesse;
12. Evita di fare tatuaggi, piercing ed altre pratiche che necessitano dell'uso di siringhe e/o aghi;
13. Usa sempre le cinture di sicurezza e guida con prudenza rispettando la segnaletica, per evitare incidenti stradali.



Buon Viaggio e grazie della collaborazione e.....

**Ti chiediamo di contattarci al tuo ritorno per segnalarci eventuali problemi di salute avuti durante il viaggio. Grazie**