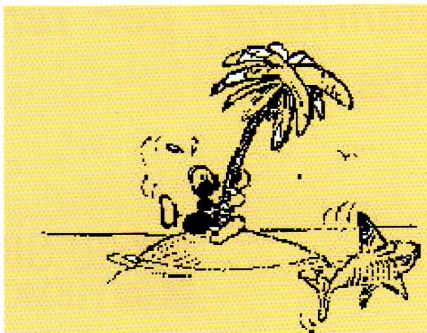


Prima che i lattanti e o i bambini intraprendano un viaggio internazionale, è necessario controllare che siano in regola con le vaccinazioni, obbligatorie e raccomandate in Italia e nel Paese di destinazione, per la loro età. Se il soggiorno dovesse prolungarsi per molti mesi o per anni è bene provvedere, prima della partenza, a praticare le vaccinazioni in scadenza. Chi si prepara per un viaggio all'estero, in una regione a rischio, deve sapere che le vaccinazioni non eliminano affatto la necessità di rispettare le comuni norme igieniche per la prevenzione delle infezioni di qualunque tipo esse siano.

Qui di seguito vengono riportate, le regole fondamentali per viaggiare sani.

Igiene personale e igiene dell'alimentazione

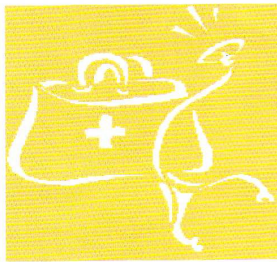
- lavarsi spesso le mani con acqua e sapone;
- non camminare scalzi;
- usare abiti freschi e comodi, evitare profumi in genere (attirano gli insetti);
- non bagnarsi, anche in parte, in acque dolci (laghi, stagni, fiumi);
- proteggersi dalle zanzare (abiti chiari con maniche e pantaloni lunghi al tramonto, repellenti, zanzariere spruzzate con insetticidi);
- mangiare solo cibi ben cotti, evitare cibi crudi (carni, pesce, frutti di mare, uova) o cotti da tempo e conditi con salse e creme;
- mangiare frutta accuratamente lavata e sbucciata;
- bere solo acqua in bottiglia, aperta al momento, o sterilizzata per ebollizione o chimicamente e bevande in lattina;
- evitare l'aggiunta di ghiaccio.



"... lascia ciò che non puoi cuocere o sbucciare"

Comportamento in caso di diarrea

- non aspettare i segni della disidratazione;
- assumere liquidi e soluzioni saline;
- evitare antidiarroici;
- evitare antibiotici;



• ***rivolgersi al medico immediatamente se si manifestano:***

- diarrea muco-sangue;
- più di 10-12 scariche al giorno;
- vomito;
- febbre elevata superiore a 39° C.

Farmaci da portare in valigia

- **necessario per un primo soccorso:**
 - disinfettanti a base di iodio (per ferite) e di cloro (es. Amuchina);
 - acqua ossigenata, forbicine, garze sterili, bende e cerotti, lacci e cotone emostatici, qualche siringa a perdere;
- **scorta adeguata di farmaci abitualmente assunti dal bambino;**
- **sali reidratanti orali, antibiotico ad ampio spettro, antifebbrili e antidolorifici: paracetamolo (es. tachipirina);**
- **antiallergici, fungicidi, antinfiammatori e collirio;**
- **creme solari protettive, pomate lenitive per punture d'insetti;**
- **un termometro (ne esistono a cristalli liquidi).**



E' importante ricordare che le vaccinazioni che vengono effettuate per proteggersi da alcune malattie che si possono contrarre durante il viaggio, hanno una durata limitata nel tempo.

Ad esempio: la vaccinazione contro la febbre gialla e quella contro l'epatite A proteggono per circa 10 anni; la vaccinazione per il tifo per circa 3 anni.

Non esitate, rivolgetevi ai medici dei Centri di Medicina dei Viaggi della Vostra ASL !!!