

Prima di partire

Scritto da Luigi Tanzillo

Prima di partire per un viaggio è consigliato di dedicare un po' di tempo ai preparativi e a piccoli accorgimenti che potrebbero evitare il sorgere di eventuali e spiacevoli problemi durante la vacanza. E' vivamente consigliata la lettura di una guida del paese scelto per pianificare l'itinerario ed organizzare il viaggio oppure chiedere informazioni al personale dell'agenzia viaggi presso la quale prenotate e naturalmente chiedere consigli ad altri viaggiatori attraverso i siti internet dedicati ai viaggi.

E' bene pensare ad un piccolo **kit di medicinali**, specifico per voi in base alla vostra meta di viaggio, e ad un **kit di primo soccorso**. I medicinali vanno conservati con il loro foglietto illustrativo, prestando la necessaria cura a quelli che indicano la temperatura di conservazione.

Sembrerà banale ma molte persone intraprendono un viaggio senza portare con sé i farmaci necessari per far fronte ai mali più comuni che possono colpire i viaggiatori.

In certi paesi, soprattutto extra europei, è difficile trovare i farmaci, mentre a volte vengono consigliati medicinali non idonei o anche dannosi, per le prime cure è sempre meglio usare medicinali a noi familiari.

Per un viaggio in **Italia** non sussistono problemi di sorta per quanto riguarda l'assistenza sanitaria e il bisogno di farmaci.

Nel resto d'**Europa**, il discorso è altrettanto semplice, compilando, presso la propria ASL, il [modello E111](#)

sarà possibile avere l'assistenza sanitaria proprio come in Italia, senza spese aggiuntive. Tale documento non sarà necessario per chi avesse già ricevuto la tessera europea di assistenza malattia (corrispondente alla nuova Carta regionale dei servizi in corso di distribuzione).

In questo modo si potrà quindi beneficiare delle "cure sanitarie necessarie" nello Stato di soggiorno temporaneo.

I discorsi vanno invece approfonditi per viaggi in **Paesi Extra-Europei**: è bene informarsi sui [rischi sanitari](#) e

rivolgersi al proprio medico per valutare quali farmaci vanno portati con sé e a quali vaccinazioni o profilassi è meglio sottoporsi prima della partenza (

[antiepatite](#)

, [antifebbre gialla](#)

, [profilassi antimalaria](#)

, antitifica, ecc).

Oltre a questo ci sono degli accorgimenti molto semplici da prendere in considerazione per evitare problemi: evitare di bere acqua del rubinetto, il ghiaccio, gli alimenti crudi, i gelati sfusi, frutta e verdura non lavata con acqua purificata.

E' inoltre utile portare con sé delle pastiglie per purificare l'acqua in caso di bisogno o anche solo per l'igiene orale quotidiana.

Molto importante è stipulare una [polizza assicurativa](#) che copra: spese mediche,

responsabilità civile contro terzi, tutela giudiziaria, furto ecc.

Spesso le cure mediche, di cui si può aver bisogno, vengono fornite da cliniche private carissime, è quindi meglio essere previdenti e cercare di tutelarsi.

Per una semplice visita con fasciatura in Tensoplast si può arrivare a spendere anche alcune centinaia di euro.

Questo discorso riguarda i viaggiatori indipendenti mentre chi viaggia con un pacchetto acquistato presso un'agenzia viaggi ha normalmente incluso nella quota una polizza assicurativa.

Vi consigliamo inoltre di documentarvi anche su altri aspetti:

- rischio paese;
- indirizzo della sede dell'Ambasciata Italiana;
- elettricità del paese scelto per la ricarica di cellulari, fotocamere, torce e altro.
- valuta

Per i sub è bene informarsi su:

- presenza di camere iperbariche;
- brevetti sub necessari e riconosciuti;
- [assicurazione subacquea](#) specifica.

Qui di seguito riportiamo un esempio di come dovrebbero essere composto il kit di primo soccorso e il kit di medicinali.

Farmacia da viaggio:

- termometro;
- tachipirina - per febbre;
- antibiotico a largo spettro - febbre da infezione batterica (amoxicillina);
- antibiotico per disinfezione intestinale - (Normix, Bimixin);
- bloccante intestinale - per la diarrea del viaggiatore (Imodium, Dissenten);
- antispastico - contro le coliche addominali (Buscopan);
- antiacido - acidità di stomaco (Malox);
- vomito - (Plasil);
- antistaminici - orticarie, allergie o punture di insetti (Polaramin compresse + pomata);
- antidolorifico, antinfiammatorio - malditesta, dolori mestruali (Aleve, Moment), dolori e traumi vari (Aulin, Voltaren);
- irritazione occhi - infiammazioni oculari, semplici rossori (collirio Tobradex, soluzione monodose Stilla);
- otiti - infezioni, irritazioni dell'orecchio (Anuran gocce auricolari);
- antimicotici - per il piede (Canesten pomata e polvere);
- irritazione e rossore della pelle - pomata all'ossido di zinco (Penaten);
- herpes labiale (solo se soggetti) - Cicloviran;
- scottature, eritemi solari - da sole e non (Foille ponata e spray);
- cinetosi - nausea e vomito durante i viaggi (Travelgum, Xamamina);
- raffreddore, maldigola - Tachifludec, spray nasale (Vicks), Iodosan spray;
- purificazione dell'acqua - pastiglie da sciogliere in acqua (Micropur);
- dermatiti - Gentalyn Beta;

Prima di partire

Scritto da Luigi Tanzillo

- antimalarico - il farmaco dipende dalla zona visitata (Lariam, Malarone, Cloroquina, ecc.);
- profilattici - per prevenire le malattie a trasmissione sessuale

Integratori:

- fermenti lattici - per rinforzare o ricostituire la flora intestinale (Lactoflorene);
- multivitaminico-multiminerale - per carenza di vitamine e minerali (Multicentrum);
- sali minerali - per reintegrare i sali persi con l'abbondante sudorazione (Polase);



Primo soccorso:

- bende;
- nastro per bendaggi;

Prima di partire

Scritto da Luigi Tanzillo

- garze sterili;
- cerotti di varie misure;
- cerotto a strisce;
- cerotti per vesciche;
- polvere emostatica;
- acqua ossigenata;
- betadine soluzione e in pomata;
- laccio emostatico;
- siringhe sterili;
- forbici;
- pinzette;
- guanti in lattice

Sul web potrete trovare molte informazioni per organizzare la vostra vacanza:

- [Sezione Salute in viaggio](#)
- [Link Salute in viaggio](#)
- [Utility per il viaggio](#)

Non resta che augurarvi buon viaggio!!