

Nei viaggi all'estero molti sono i **pericoli infettivi** a cui il viaggiatore va incontro, specialmente se la meta è situata in continenti dove il clima e le circostanze socio-ambientali favoriscono la persistenza di **patologie infettive non**

comuni in Europa

Tra i continenti più a rischio troviamo Africa, Asia ed America Latina. Specialmente per i viaggi in Africa e nella zona dell'Indocina le **regole di prevenzione** devono necessariamente essere **più rigide**, effettuando profilassi farmacologiche e vaccinazioni specifiche, principalmente per la Malaria e la Febbre gialla, entrambe patologie gravi e potenzialmente mortali.

Non bisogna trascurare però neppure **banali accortezze** che dovunque possono ridurre il rischio di contrarre una infezione che rovinerebbe la vacanza. Ricordiamo che tantissime patologie sono trasmesse con gli alimenti e con l'acqua (diarrea del viaggiatore, Colera, Tifo, Amebiasi, etc.) pertanto è consigliabile astenersi sempre dal bere acqua corrente quando ci si trova in posti in cui le condizioni igieniche non appaiono garantite, preferendo acqua in bottiglia o birra, o bibite confezionate, anche il ghiaccio va evitato perchè non viene in genere prodotto da acqua corrente.

Sono da evitare anche i gelati, i dolci cremosi, le salse fredde, i frutti di mare crudi, i sandwich preconfezionati. Preferire sempre i cibi preparati al momento come carne e pesce alla brace. Inoltre orientare i propri gusti solo su frutta a cui sia possibile togliere la buccia e su verdure cotte, rimandando il piacere delle crude al proprio ritorno in Italia.

La **regola** da tenere a mente per tutto ciò che si desidera mangiare è praticamente questa:

bolli

,

cuoci

,

sbuccia

o

lascia stare

.



Ringraziamo ItaliaSalute.it e vi invitiamo a visitare il sito www.italiasalute.it