

CHECKLIST DURANTE IL VIAGGIO

SÌ	NO
Sicurezza generale	
Guidare con molta prudenza e indossare la cintura di sicurezza e rispettivamente il casco.	Non accettare il cambio di denaro per strada; rivolgersi a una banca o a un cambiavalute ufficiale.
Informare la famiglia e gli amici in caso di viaggio in una zona isolata o a rischio.	Non pensare che qualsiasi persona, incluso lei stesso, non abbia rischio di essere portatore di una o più infezioni sessualmente trasmissibili.
Portare con sé i numeri di emergenza.	Non sospendere i farmaci che assume regolarmente o la profilassi antimalarica se si trova in una zona ad alto rischio di malaria.
Sicurezza alimentare e dell'acqua	
Ricordare le misure di sicurezza per gli alimenti e l'acqua.	Non mangiare cibi poco cotti o crudi.
Lavare o disinfettare regolarmente le mani.	Non bere acqua dal rubinetto.
Mangiare ciò che si può sbucciare, bollire o cuocere.	Non bere bevande con ghiaccio di produzione locale.
Bere acqua imbottigliata, sigillata o disinfettata.	Non mangiare gelati non commerciali, soprattutto se venduti da venditori ambulanti.
Sicurezza con gli animali	
Consultare un medico se si viene morsi da animali velenosi (compresi scorpioni, serpenti, razze, meduse).	Non incidere le ferite da morsi di animali velenosi e non applicare lacci emostatici.
Rivolgersi immediatamente a un medico dopo un morso o un graffio di qualsiasi animale (rischio di rabbia!) dopo aver lavato e disinfettato adeguatamente la ferita.	Non lasciare che i bambini giochino con animali o li accarezzino.
Immunizzarsi immediatamente contro la rabbia se si viene morsi o graffiati da un mammifero in un paese endemico per la rabbia.	Non toccare gli animali, compresi gli animali domestici che potrebbero non essere vaccinati contro la rabbia.
Sicurezza ambientale	
Evitare surriscaldamento corporeo e proteggersi dal sole.	Non fare il bagno o nuotare in stagni, laghi o in paesi endemici per la schistosomiasi.
Prevenire le punture di insetti sia di giorno che di notte, anche in città.	Non eseguire esercizi fisici intensi all'aperto in presenza di un elevato inquinamento atmosferico o di caldo estremo.
In caso di sintomi di malattia	
Sottoporsi immediatamente al test per la malaria in caso di febbre >37,5° C durante o dopo la permanenza in una regione endemica per la malaria.	Non aspettare giorni prima di consultare un medico in caso di febbre durante o dopo un soggiorno ai tropici.
Consultare un medico in caso di diarrea grave (ad es. sanguinolenta).	