



Viaggiare in salute nell' **Europa meridionale**

CHF 19.80



*Emergenza medica in
vacanza: come prestare il primo soccorso*

*Vaccinazioni, consigli e
documenti: cosa tenere a mente*

Questi medicinali sono essenziali in viaggio

ATTENZIONE AL CALDO:
consigli per affrontarlo

**ASSISTENZA SANITARIA NELL'EUROPA
MERIDIONALE:** *tutti gli Stati al vaglio*

Nota editoriale

Concezione e realizzazione: **Sacha Ercolani**
Redattore capo: **Sandra Egli**
Consulenza medica: **Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos**
Testo: **team MyMed, www.tcs-mymed.ch**
Layout: **Chantal Speiser, www.luova-design.ch**
Immagini: **Adobe Stock**
Direttori editoriali: **Simon Stauber e Reto Kammermann**
Stampa: **Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH**

Non utilizzare le informazioni contenute in questa guida come esclusivo riferimento per prendere decisioni su aspetti relativi alla salute. In caso di malessere, contattare il proprio medico o farmacista. Per maggiori informazioni di carattere medico consultare la piattaforma www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed è la piattaforma multimediale online dedicata alla salute del Touring Club Svizzero.

Edizione 2023, versione aggiornata

Questa guida è sottoposta a revisione a intervalli irregolari.

ISSN 2813-6993

Editore:

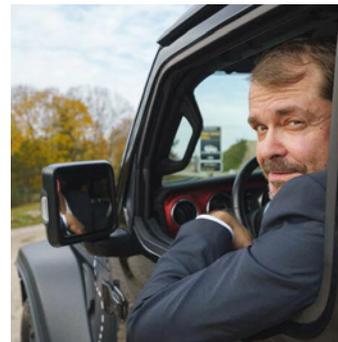
Touring Club Svizzero TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Telefono 0844 888 111, e-mail: info@tcs.ch

Prefazione

Sono cresciuto nell'Africa subsahariana. Lì sono presenti numerose malattie tropicali e molte di esse sono trasmesse anche dai gatti. «Se sapessi quante malattie può trasmettere questo animale, non lo faresti entrare in casa», diceva mia madre. Eppure, avevamo un gatto. Ci giocavamo. Gli volevamo bene. Ma avevamo anche imparato a lavarci sempre le mani, a disinfettare immediatamente i graffietti provocati dagli artigli, a stare alla larga dai gatti randagi e poi, il nostro, aveva tutte le vaccinazioni necessarie.

Questa guida per viaggiare in salute è stata concepita nello stesso spirito: non si tratta di limitare il piacere di viaggiare, ma di mostrare come, adottando poche precauzioni, possiamo ridurre significativamente il rischio di malattie o incidenti. Per questo motivo raccomando a tutti voi lettori di sfogliare la guida prima di partire, di metterla in valigia per le emergenze, ma poi, ve ne prego, non pensateci più e godetevi le vacanze!

Vi auguro una piacevole lettura e viaggi spensierati alla scoperta del sud dell'Europa!



Jürg Wittwer
Direttore generale del
Touring Club Svizzero

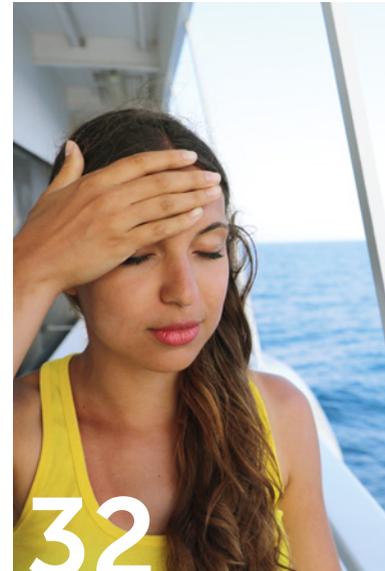


Indice

- 8 Finalmente le vacanze:
come viaggiare senza ammalarsi!
- 12 Un'assicurazione viaggi completa
è un investimento importante
- 16 Questi medicinali sono
essenziali in viaggio
- 20 Consigli di viaggio per i soggetti
allergici
- 24 Viaggiare con l'asma: ecco
a cosa prestare attenzione
- 28 Viaggiare nell'Europa meridionale:
le vaccinazioni potenzialmente
utili
- 32 Consigli contro la chinetosi
- 36 Viaggiare in auto: sistemare
bene i bagagli!
- 38 Trombosi del viaggiatore: perché
stare seduti a lungo in auto può
essere pericoloso
- 42 Epatite del viaggiatore:
ecco come proteggerci
- 46 Viaggiare con il pancione in un
Paese del sud dell'Europa



8



32



54

50 Viaggiare in aereo con neonati e bambini piccoli

52 Viaggiare con una malattia cronica: nell'Europa meridionale è fattibile

54 Campeggiare nell'Europa meridionale: i consigli del Dr. Markus Luethi, medico del TCS

58 Malattia o emergenza nell'Europa meridionale: ecco cosa fare

62 Un'emergenza medica in vacanza: ecco come prestare il primo soccorso

64 Attenzione alla tintarella: il melanoma non va in vacanza!

68 Allergia al sole? Ecco come godersi le vacanze al sud

72 Attenzione al caldo: consigli per affrontarlo

76 Regole importanti per nuotare e fare il bagno a mare

78 Ecco a cosa prestare attenzione quando si fa snorkeling



72

80 L'acqua del rubinetto nell'Europa meridionale: ecco a cosa prestare attenzione

82 Diarrea del viaggiatore: cosa bisogna sapere!

86 Droghe dello stupro in vacanza: non perdetevi di vista la vostra bibita

90 Animali velenosi nell'Europa meridionale

92 Morso di serpente: i consigli dell'esperto

94 Meduse velenose: primo soccorso dopo il contatto

96 Malattie pericolose: proteggersi dalle zanzare tropicali

100 Cimici dei letti in hotel: cosa fare?

104 Cosa fare se ci si ammala dopo la vacanza?

106 Assistenza sanitaria nell'Europa meridionale: tutti gli Stati al vaglio



86



96

**Finalmente le
vacanze: come
viaggiare senza
ammalarsi!**

Prepararsi bene al viaggio significa qualcosa in più che una valigia pronta: contribuisce di fatto a non ammalarsi in viaggio.



VIAGGIARE IN AUTO

La temperatura all'interno dell'auto non va sottovalutata: dopo appena quindici minuti sotto il sole cocente, il mezzo di trasporto può diventare una trappola letale. Non lasciate mai i bambini né gli animali domestici soli in macchina.

Il Dr. med. Daniel Garcia, ex primario e direttore della clinica del Centro di pronto soccorso per bambini e adolescenti (Inselspital di Berna), avverte: «I neonati sono meno capaci di regolare la propria temperatura corporea perché sudano meno e hanno una superficie corporea più grande rispetto al proprio peso. La temperatura all'interno dell'auto può raggiungere valori elevati in poco tempo, nonostante i finestrini aperti, mettendo in pericolo la salute dei piccoli».

La **trombosi del viaggiatore** è nota alla maggior parte delle persone per essere un effetto collaterale poco gradito dei viaggi in aereo, ma la stasi sanguigna a livello delle gambe può insorgere anche durante i lunghi viaggi in auto. «Durante i lunghi viaggi in auto, stare seduti nella stessa posizione per ore e ore può ostacolare un'adeguata circolazione di sangue nelle gambe e, nei casi più gravi, provocare anche trombosi di natura letale», ammonisce il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario presso l'Inselspital.

RIDURRE IL RISCHIO DI TROMBOSI – CONSIGLI IMPORTANTI

- ✓ Bere molta acqua
- ✓ Fare regolarmente delle pause approfittandone per muoversi
- ✓ Indossare calze a compressione graduata
- ✓ Profilassi con farmaci

VIAGGIARE IN AEREO

Chi ha problemi di salute deve sempre sottoporsi a un controllo di idoneità al volo. Se si è solo un po' raffreddati e non si ha la febbre o se si soffre di sinusite, si può sopravvivere a un volo con uno spray nasale.

Se si soffre di una **malattia acuta** o si è stati sottoposti di recente a un intervento chirurgico, si deve allora prestare molta attenzione. Viaggiare può essere faticoso, quindi è consigliabile rimandare il viaggio in aereo se non ci si sente all'altezza dello sforzo. Chiedere un parere medico prima di un volo programmato per accertarsi di essere in condizioni di viaggiare.

LINEE GUIDA SANITARIE DELLA SWISS: IN PRESENZA DI QUESTE MALATTIE NON SI È AUTORIZZATI AL VOLO

- ✗ Raffreddori acuti e malattie febbrili gravi
- ✗ Gravi condizioni cardiache o polmonari: problemi respiratori, infarto recente, angina instabile, insufficienza cardiaca instabile e pneumotorace
- ✗ Ictus recente
- ✗ Grave anemia
- ✗ Malattie infettive come la varicella
- ✗ Recente intervento chirurgico, specialmente all'addome o al torace
- ✗ Determinate malattie mentali acute

Un'assicurazione viaggi completa è un investimento importante

Le emergenze mediche all'estero non sono una sfida solo dal punto di vista economico, perché nei casi gravi la posta in gioco è molto più alta: chi sarà il vostro interlocutore di fiducia per il prosieguo del trattamento e chi organizzerà il vostro rimpatrio in Svizzera se non sarete in condizioni di rientrare da soli? Ecco a cosa prestare attenzione quando si acquista un'assicurazione viaggi.

Nello scegliere un'assicurazione viaggi ciò che conta è innanzitutto una **solida copertura** con la protezione più ampia possibile. Molte polizze di assicurazione viaggio offrono la possibilità di creare un prodotto su misura per ogni viaggio all'estero, evitando così una doppia copertura, ad esempio con l'assicurazione sulla casa. Tuttavia, data la complessità dell'assicurazione viaggi, di solito si consiglia una **copertura completa**. Con una copertura completa si devono accettare eventuali sovrapposizioni con altre assicurazioni, ma in compenso si riceve un prodotto che, anche nelle clausole scritte in piccolo, protegge adeguatamente i viaggiatori. Passiamo ora alle coperture più importanti.

ANNULLAMENTO

Se, poco prima della partenza, siete costretti a rimanere a casa a causa di una malattia o di un infortunio, di solito non vi viene restituito il denaro. Ecco perché dovete verificare che nella vostra assicurazione viaggi siano coperte le spese di annullamento. La cosa importante da ricordare è che sono assicurati solo i motivi esplicitamente indicati nei documenti contrattuali. Vale la pena richiedere ulteriori informazioni, soprattutto per chi soffre di disturbi cronici o è in gravidanza. A questo proposito: uno dei motivi più frequenti di annullamento non coperto dall'assicurazione è la rottura di una relazione di coppia. Se vi lasciate prima del viaggio, o perdetevi i soldi versati o dovete condividere la stanza con il vostro/la vostra ex.



Informatevi con largo anticipo prima del viaggio sulle diverse possibilità.

ASSISTENZA ALLE PERSONE

Se durante il viaggio vi capita una disavventura, entra in gioco l'assistenza alle persone. In caso di malattia o di infortunio, il rimpatrio in Svizzera è molto costoso e l'assicurazione sanitaria obbligatoria copre solo una piccola parte dei costi, se è previsto che li copra. L'assistenza alle persone, però, non si limita a pagare il biglietto aereo di ritorno o il jet-ambulanza. Ogni emergenza medica all'estero è un caso a sé e occorre un'esperienza pluriennale per poter affrontare efficacemente le sfide specifiche del caso. Per questo **l'assistenza alle persone è disponibile 24 ore su 24 con un numero d'emergenza**. Fornisce anche servizi di traduzione, ad esempio se non si comprende la lingua del medico all'estero, organizza i viaggi per i familiari o si occupa del rimpatrio in caso di catastrofi naturali, attentati terroristici o se si è bloccati da qualche parte a causa di una pandemia. L'assistenza alle persone è una mano amica. E non si dovrebbe mai viaggiare senza. È di gran lunga la copertura più importante dell'assicurazione viaggi. Attenzione: verificate che con la vostra assicurazione viaggi i medici siano effettivamente raggiungibili al telefono 24 ore su 24.

SPESE MEDICHE ALL'ESTERO

Le spese di un ricovero all'estero possono essere ingenti. Spesso, in un Paese straniero, si preferisce ricevere le cure in un ospedale privato. L'assicurazione sanitaria obbligatoria, però, copre solo fino a un massimo del doppio dei costi che si sosterebbero in Svizzera. Per questo motivo, è fondamentale stipulare un'assicurazione con una copertura supplementare per le spese mediche se si viaggia in Paesi come gli Stati Uniti o Singapore, dove l'assistenza sanitaria è costosa. Per le più classiche destinazioni dell'Europa meridionale, invece, di solito è sufficiente l'assicurazione sanitaria obbligatoria.

ASSISTENZA STRADALE ALL'ESTERO

Se viaggiate in auto in un Paese straniero, fate in modo di avere l'assistenza stradale. Chiunque sia rimasto bloccato in autostrada all'estero sa quanto possa essere spiacevole. In un viaggio di andata e ritorno dalla Spagna, è facile che si percorrano circa 4000 chilometri. È più della distanza media percorsa da uno svizzero per andare e tornare dal lavoro nel corso di un intero anno. La probabilità che si verifichi un guasto all'auto durante le vacanze è quindi particolarmente elevata. Attenzione: molte polizze assicurative coprono solo i guasti in Svizzera. La copertura all'estero deve essere acquistata come opzione. Inoltre, quando si viaggia in un Paese straniero, è particolarmente importante avere diritto a un veicolo sostitutivo.

ASSICURAZIONE BAGAGLI

Quale giramondo non ha avuto paura di farsi rubare il bagaglio! È per questo che molti stipulano un'assicurazione specifica. Rispetto alle coperture menzionate finora, tuttavia, questa è molto meno importante, soprattutto se nella valigia mettete solo ciabatte e teli da mare. Inoltre, il furto in viaggio è solitamente coperto anche dall'assicurazione sulla casa (talvolta, però, da scegliere come opzione supplementare). Per chi viaggia con macchine fotografiche, computer o attrezzature sportive costose, vale la pena stipulare un'assicurazione sui bagagli. Ma attenzione: spesso gli oggetti di valore sono esclusi dall'assicurazione viaggi o sono risarciti solo in parte. È pertanto importante informarsi bene al momento della stipula della polizza.

Pensate quindi a stipulare un'assicurazione viaggi adeguata sin dalla fase dei preparativi.

VIAGGIARE SPENSIERATI – CON LA COPERTURA ASSICURATIVA GIUSTA NEL BAGAGLIO

Sul mercato esistono diverse assicurazioni viaggi che coprono sia le spese di annullamento che l'assistenza alle persone. La stipula di un'assicurazione fa parte dei preparativi di viaggio, perché con pochi soldi ci si può proteggere dalle conseguenze economiche di malattie, incidenti e disastri naturali. Dovete controllare che dietro l'assicurazione ci sia una compagnia solida che disponga di servizi di Assistance in grado di intervenire in caso di emergenza anche all'estero. Se avete domande sull'assicurazione viaggi, contattate pure il TCS: 0800 140 100

LE VOCI PIÙ IMPORTANTI DI UN'ASSICURAZIONE VIAGGI SONO:

- ✓ Spese di annullamento
- ✓ Assistenza alle persone, rimpatrio
- ✓ Spese mediche
- ✓ Assistenza al veicolo
- ✓ Bagagli
- ✓ Protezione giuridica viaggi

Questi medicinali sono essenziali in viaggio

Con una cassetta di primo soccorso si risparmia energia e tempo perché, arrivati a destinazione, non sempre c'è una farmacia nelle vicinanze. In caso di emergenza, potreste trovarvi di fronte a una porta chiusa. Inoltre, la comunicazione in una lingua straniera è più difficile.

Il Prof. Dr. Aris Exadaktylos, medico del pronto soccorso, consiglia di «riporre medicinali e presidi in una borsa termica». Sostiene che, in questo modo, sono protetti dalle forti oscillazioni di temperatura. «Fate una lista e durante le vacanze scrivete tutto quello che avete usato in termini di farmaci», raccomanda Exadaktylos.

La dotazione della cassetta di primo soccorso dipende anche dalla destinazione e dalla durata del viaggio. La malattia più comune in vacanza è la famigerata diarrea del viaggiatore. Ne viene colpita quasi la metà dei vacanzieri che vanno in Africa, Asia e Sud America. Nella cassetta di primo soccorso si dovrebbero mettere anche delle «copie dei più importanti documenti di identità e delle tessere di assicurazione sanitaria».

Inoltre, i farmaci prescelti non devono mai essere trasportati senza confezione e senza foglietto illustrativo, perché la data di scadenza è solitamente scritta sulla confezione. «Inoltre, prima di iniziare il viaggio, è bene farsi consigliare sulle vaccinazioni obbligatorie e quelle raccomandate».



Un po' di spazio per i
vostri appunti di viaggio.

**ECCO COSA METTE IN VALIGIA IL PROF. DR. MED. ARIS
EXADAKTYLOS PER LE EMERGENZE:**

- ✓ Antidolorifici o farmaci antipiretici per bambini e adulti (ad esempio paracetamolo)
- ✓ Spray nasale (soprattutto se i bambini soffrono di naso chiuso)
- ✓ Farmaci antidiarroici (ad esempio compresse di carbone vegetale)
- ✓ Gel antiallergico (ad esempio contro le punture di zanzara)
- ✓ Crema al pantenolo (per piccole ustioni superficiali)
- ✓ Farmaco contro il bruciore di stomaco
- ✓ Medicamento contro la chinetosi
- ✓ Compresse di glucosio
- ✓ Iodio per disinfettare le ferite
- ✓ Gel idroalcolico per disinfettare le mani
- ✓ Piccoli strumenti, come forbici, pinzette per zecche, pinzette normali, piccola torcia elettrica, termometro per la febbre, spille da balia, guanti monouso (almeno due paia), scialle, coperta isotermica (metallina), coltellino tascabile e tappi per le orecchie
- ✓ Materiale da medicazione, come compresse di garza piccole e grandi, cerotti per ferite grandi (10 x 10 cm), cerotti di diverse dimensioni (anche per bambini), cerotti per vesciche (imbottiti), cerotti per ustioni, Steri Strips (piccoli cerotti adesivi per trattare piccole ferite aperte), bende autoadesive, tamponi alcolici, tamponi (molto utili, ad esempio, in caso di emorragie di sangue dal naso), liquido per irrigazione di occhi/ferite (flaconcini di soluzione salina da 20 ml) e una stecca per le dita

Consigli di viaggio per i soggetti allergici

Prepararsi a partire: per chi soffre di allergia grave – nota anche come anafilassi – una buona preparazione è essenziale per prevenire una reazione allergica in vacanza, e sapere come comportarsi in caso di emergenza.

Il termine anafilassi indica una reazione allergica improvvisa che può mettere a repentaglio la vita e che richiede un intervento immediato. I sintomi si manifestano entro pochi secondi o minuti, raramente ore, dal contatto con la sostanza allergenica e possono interessare più apparati di organi, come la pelle e le mucose, il tratto digestivo, il tratto respiratorio e il sistema cardiovascolare.

La maggior parte dei soggetti allergici è consapevole della gravità della propria allergia e porta sempre con sé, anche in vacanza, un kit di emergenza prescritto dal medico. Il kit di emergenza è costituito da una o due siringhe preriempite di adrenalina, oltre a un antistaminico e a un preparato a base di cortisone in compresse o gocce ed eventualmente uno spray per l'asma. Il dosaggio dei medicinali è indicato dal medico.

PRIMI SEGNI DI ANAFILASSI:

- Prurito e gonfiore dei palmi delle mani o delle piante dei piedi, delle palpebre, delle mucose della bocca, delle labbra o della lingua
- Prurito (aree arrossate e rialzate della pelle)
- Difficoltà respiratorie, dispnea, attacchi di tosse
- Disturbi gastrointestinali (crampi addominali, vomito, diarrea)
- Forti vertigini, sensazione di fiacchezza. Lo shock anafilattico è suddiviso in diversi stadi in base alla gravità.



Se si è allergici alle arachidi, in Asia si raccomanda prudenza perché sono spesso utilizzate nella cucina locale.

I preziosi consigli di aha! Centro Allergie Svizzera

INFORMARSI E INFORMARE CHI VIAGGIA CON NOI

Qual è la destinazione del viaggio? Con quale frequenza vi si può incontrare l'allergene? Gli allergeni sono indicati sulle confezioni e, se sì, come? Soprattutto per chi soffre di allergie alimentari, è importante informarsi bene in anticipo. A seconda del Paese, variano gli obblighi di etichettatura degli alimenti e le abitudini alimentari: le arachidi, ad esempio, sono molto utilizzate nella cucina asiatica. Per chi è esposto al rischio di anafilassi, è anche utile capire prima di mettersi in viaggio se in loco si dispone di assistenza medica e di medicinali. In caso di emergenza, è utile registrare i numeri di telefono dell'ambulanza, dell'ospedale o della farmacia – **la cosa migliore è che lo facciano anche tutti i compagni di viaggio. Oltre alla persona direttamente interessata, anche i compagni di viaggio dovrebbero sapere come usare correttamente il kit d'emergenza** ed esercitarsi regolarmente al suo utilizzo.

VIAGGIARE CON UN'ALLERGIA ALIMENTARE

Per viaggiare con la massima serenità, la cosa migliore è mettere in valigia pasti e spuntini adatti preparati a casa. Con delle salviette umidificate si possono pulire i piani di appoggio in treno o nelle aree di sosta, evitando così il contatto con gli allergeni. Se si viaggia in aereo, si deve informare la compagnia aerea della propria allergia alimentare.

Anche in quel caso, se necessario, portare il proprio cibo con sé o prenotare un menù speciale. I medicinali d'emergenza e la cartella clinica, compreso il certificato medico, vanno tenuti nel bagaglio a mano. Al check-in e prima di ogni spuntino o pasto, informate il personale di bordo della vostra allergia. Affittare un appartamento per le vacanze può essere più rilassante per chi soffre di allergie alimentari perché ci si può preparare i pasti da soli. Se si sceglie un altro tipo di alloggio con servizio di ristorazione, chiarire in anticipo se possono essere garantiti dei menù adatti e se il personale è adeguatamente addestrato. Se non si è soddisfatti, è meglio allora cercare un'altra sistemazione.

ATTREZZATI PER LE EMERGENZE

Per quanto ci si possa preparare bene, è sempre opportuno essere attrezzati per le emergenze. Pertanto, portate con voi il kit o i medicinali d'emergenza in quantità sufficiente – almeno due autoiniettori di adrenalina – e un certificato medico, preferibilmente in inglese. L'autoiniettore di adrenalina non ama il caldo, quindi per conservarlo utilizzare appositi sacchetti termici per medicinali. Anche un piccolo thermos o una caraffa termica possono proteggere dal calore eccessivo. Basta mettere la siringa preriempita nella caraffa vuota. Si devono tenere a portata di mano anche la cartella clinica e il piano d'emergenza nella lingua del Paese di destinazione o in inglese. È utile anche preparare un kit di emergenza nella lingua del Paese di destinazione o in inglese, nel caso in cui si avesse bisogno di assistenza medica a seguito di uno shock anafilattico.

La checklist completa è disponibile qui di seguito:



CHECKLIST PER MEDICAMENTI / GESTIONE DELLE EMERGENZE

- Kit di emergenza/medicamenti in quantità sufficiente (min. due autoiniettori di adrenalina, di più se necessario) con certificato medico (controllare la data di scadenza dei medicinali!)
- Capire quali sono i medicinali disponibili in loco e come procurarseli
- Portare sempre con sé un kit d'emergenza
- Portare con sé la cartella clinica e il piano d'emergenza nella lingua del Paese di destinazione o in inglese
 - Piani d'emergenza in varie lingue:
 - Emergency Care Plan: www.foodallergy.org
 - ASCIA Action Plans for Anaphylaxis: www.allergy.org.au
 - Anaphylaxis Emergency Plan: www.foodallergycanada.ca
 - Piano d'emergenza: www.ck-care.ch
- Tradurre l'allergene nella lingua locale
- Kit d'emergenza nella lingua del Paese di destinazione o in inglese, nel caso in cui si avesse bisogno di assistenza medica a seguito di uno shock anafilattico
 - Schede prestampate con una frase d'emergenza:
 - Translation Cards: www.allergyuk.org
- Istruire tutti i compagni di viaggio alla gestione delle emergenze
- Capire di quale assistenza medica si gode in loco (ospedale, ambulanza)
- Registrare lo specialista/la struttura sanitaria in loco con i numeri di telefono
 - Ospedale più vicino (per le famiglie: capire se sono accolti anche i bambini)
 - Numero d'emergenza internazionale 112 | Parole chiave: anafilassi e allergia grave (facoltativo: bambino)
 - Tutti i compagni di viaggio salvano i numeri di telefono nel cellulare
- Capire se, in caso di emergenza, siete coperti dalla vostra assicurazione
- Stipulare un'assicurazione per il rimpatrio

Viaggiare con l'asma: ecco a cosa prestare attenzione

Per assicurarsi delle vacanze rilassanti, gli asmatici dovrebbero riflettere a monte su quando andare e dove: non tutte le destinazioni di vacanza e tutte le sistemazioni vanno bene. Noemi Beuret, esperta di aha! Centro Allergie Svizzera, ci spiega quali località sono particolarmente adatte agli asmatici e cosa non deve assolutamente mancare in viaggio.

SCEGLIERE CONSAPEVOLMENTE QUANDO VIAGGIARE

In vacanza, come nella vita di tutti i giorni, vale la stessa regola: evitare il più possibile i fattori che scatenano l'asma. Ma come si fa a mettere in pratica questa regola quando si è in viaggio? Chi soffre di asma e non tollera le temperature troppo calde o troppo fredde potrebbe, ad esempio, recarsi in un Paese con un clima moderato durante l'estate o l'inverno svizzero, oppure viaggiare in primavera o in autunno. Se l'asma è causata da un'allergia ai pollini, è meglio astenersi durante la stagione dei pollini.

È importante avere con sé i medicinali giusti.



SCEGLIERE LA DESTINAZIONE IN MODO INTELLIGENTE

Il motto «evitare i fattori scatenanti» è utile anche nella scelta della località di vacanza. L'inquinamento atmosferico aggrava l'asma? Allora la qualità dell'aria della nostra destinazione deve essere la migliore possibile. Chi è allergico agli acari della polvere sta meglio in montagna che al mare. L'altitudine ha di solito un effetto positivo anche sull'asma. Ma attenzione: il freddo e gli sbalzi di temperatura possono rappresentare a loro volta una sfida per le vacanze. I soggetti allergici ai pollini dovrebbero informarsi sulla concentrazione di polline nell'aria nella località di vacanza. Vale anche la pena puntare ad alberghi o strutture ricettive specializzate per i soggetti allergici.

E per quanto riguarda le vacanze al mare? L'aria di mare, impregnata di sale, combinata all'elevata umidità, ha un effetto espettorante e calmante e facilita l'assorbimento di ossigeno e il rilascio di CO₂. La brezza marina garantisce, inoltre, un'aria povera di allergeni, ma la situazione può cambiare a pochi metri dal mare. Chi soffre di asma dovrebbe anche assicurarsi di avere accesso, in caso di emergenza, all'assistenza medica nella località di vacanza.

MEDICAMENTI E PIANO D'AZIONE PER L'ASMA

Prima di partire in vacanza, è bene controllare con il proprio medico il piano d'azione per l'asma, aggiornarlo se necessario e farlo tradurre nella lingua del Paese di destinazione. È anche possibile che il fuso orario incida sull'assunzione dei medicinali: anche di questo è opportuno discutere prima. Se sono obbligatorie delle vaccinazioni per entrare nel Paese di destinazione, è necessario discuterne con il medico: a seconda dell'antiasmatico che si assume, potrebbero esserci delle interazioni. Per chi ha bisogno di un nebulizzatore, è meglio verificare prima come sono le prese elettriche del Paese e mettere in valigia un adattatore universale. Portate tutti i medicinali indispensabili, compresi quelli d'emergenza, in quantità leggermente superiori a quelle normalmente richieste. Per quanto si possa pianificare in anticipo, è difficile valutare la nostra capacità di sopportare il clima della destinazione prescelta. Pertanto, una volta arrivati a destinazione, annotate i numeri d'emergenza dell'ospedale più vicino e memorizzate alcune frasi importanti nella lingua locale. È inoltre opportuno

annotare su un quaderno i principi attivi e la posologia dei medicinali, nel caso in cui andassero smarriti. E infine: portate con voi il misuratore di picco di flusso.

IMPORTANTE SE SI VIAGGIA IN AEREO

Se l'asma non è sotto controllo o lo è solo parzialmente, è opportuno chiedere consiglio al proprio medico prima di prendere l'aereo. A volte potrebbe essere necessario un certificato di idoneità al volo. Se l'asma è sotto controllo, in genere viaggiare in aereo non rappresenta un problema. I medicinali devono essere portati in aereo nel bagaglio a mano (in una busta di plastica trasparente), anche se raramente sono necessari nella vita di tutti i giorni. Inoltre, si deve informare a monte la compagnia aerea perché spesso viene richiesto anche un certificato medico.

CONSIGLI PER VIAGGIARE RILASSATI

- Verificate il piano d'azione per l'asma con il vostro medico
- Mettete in valigia una quantità sufficiente di medicinali, anche nel bagaglio a mano
- Informatevi sui possibili fattori scatenanti nella località di destinazione
- Quando prenotate, cercate alloggi adatti ai soggetti allergici
- Prima di partire, informatevi sulla presenza di un medico specialista nella località di destinazione
- Dite ai vostri compagni di viaggio che soffrite d'asma
- Stipulate un'assicurazione per il rimpatrio
- Preparatevi bene a una potenziale emergenza



Viaggiare nell'Europa meridionale: le vaccinazioni potenzialmente utili

Non è solo in Paesi lontani che si contraggono malattie esotiche: a seconda della regione anche in Europa si possono contrarre delle infezioni.

Quando si pensa alle malattie di viaggio, si pensa innanzitutto alle lontane malattie tropicali: malaria, febbre gialla o ebola. Ma la destinazione non deve per forza essere esotica perché anche andando in vacanza in Europa si possono contrarre spiacevoli infezioni. Le vaccinazioni raccomandate dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) sono già una buona base di partenza. Si tratta delle seguenti:

- Tetano (antitetanica)
- Difterite
- Pertosse
- Morbillo
- Poliomielite (paralisi infantile)
- Covid-19

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

In Svizzera le vaccinazioni sono volontarie e non esistono vaccinazioni obbligatorie. Secondo il comitato nazionale di esperti in medicina di viaggio «Safetravel», le seguenti vaccinazioni possono essere utili anche per l'Europa meridionale:

- Epatite A ed epatite B
- Rabbia
- TBE (meningoencefalite trasmessa da zecche)
- Febbre gialla
- Tifo

Il sito web www.safetravel.ch offre informazioni dettagliate su ciascun Paese, ma non sostituisce un consulto medico, ad esempio presso il medico di famiglia, un centro di vaccinazione o uno specialista in medicina di viaggio. Cogliete l'occasione per verificare se dovete fare delle vaccinazioni di richiamo. Per informazioni al riguardo, consultate la sezione «Vaccinazioni e profilassi». Se dopo il viaggio compaiono febbre, diarrea o altri sintomi, consultate il vostro medico e ricordategli che siete stati all'estero.

Infoline sulle vaccinazioni UFSP: 0844 448 448

(consultazione gratuita, spese telefoniche secondo la Svizzera interurbana)

Sulle nostre pagine Info abbiamo sintetizzato le informazioni più importanti riguardanti **oltre 200 Paesi**. Per sapere quali documenti di viaggio sono necessari, se vi occorre una licenza di condurre internazionale e quali vaccinazioni sono consigliate.

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

(sezione «Info sui Paesi») oppure scansionate il codice QR per accedere direttamente alla relativa sezione.





Consigli contro la chinetosi

Il «mal di mare» non viene solo sulla nave. La chinetosi si può manifestare anche in macchina o in aereo, ad esempio se il percorso in macchina o in pullman comporta molte curve o se ci sono turbolenze in aereo. La chinetosi è scatenata da stimoli motori che influenzano il senso dell'equilibrio.

I possibili sintomi includono vertigini, nausea e vomito, sudorazione, cefalea, pallore, ed eventualmente stanchezza e sbadigli o intontimento.

- ✗ Durante il viaggio non si deve leggere né guardare spesso in basso, ma fissare un punto fisso all'orizzonte o sulla strada nella direzione di marcia.
- ✓ In macchina è meglio sedersi accanto al conducente, in autobus davanti all'asse anteriore e in aereo nel posto accanto al finestrino sopra le ali. Su una nave cercare di stare più al centro possibile;
- ✓ Uscire all'aria aperta e seguire i movimenti della nave – preferibilmente sul lato sottovento, protetti dal vento, nel caso si debba vomitare.
- ✓ Assumere solo pasti leggeri e a basso contenuto di grassi prima e durante il viaggio.

MEDICAMENTI

Chi, nonostante tutte le misure preventive, continuasse a soffrire di chinetosi può aiutarsi con dei medicinali. È importante prenderli prima di iniziare il viaggio. Se li si prende solo dopo l'inizio dei sintomi, spesso non servono a niente. **Discutete con il vostro medico dei preparati adatti a voi. Anche ai bambini si può dare un medicamento in via preventiva se il pediatra è d'accordo.** Risultano spesso utili, in questo caso, i medicinali sotto forma di gomma da masticare e i rimedi omeopatici. Può capitare che i bambini non facciano in tempo a dirvi che devono vomitare. Pertanto, può essere utile avere a portata di mano una busta, un cambio di vestiti, salviette umidificate o tovaglioli.



I radiodrammi possono distrarre i bambini.

- ✓ La masticazione sembra alleviare la reazione eccessiva dello stomaco: pare che non solo le gomme o le mele, ma anche le carote siano efficaci.
- ✗ Evitare di assumere bevande alcoliche e di fumare.
- ✓ Lo zenzero sembra essere efficace nel ridurre la nausea e nel combattere i sudori freddi.
- ✓ Distrarsi aiuta! Durante il viaggio, voi e i vostri figli potete ascoltare, ad esempio, musica, radiodrammi o favole. Questo tipo di distrazioni riduce il senso di nausea perché gli stimoli scatenanti sono attutiti da forti segnali acustici.
- ✓ Durante i viaggi in macchina è bene assicurare un sufficiente flusso d'aria fresca e fare pause a intervalli regolari. A tale scopo, fermarsi in un posto privo di odori penetranti come quelli del cibo, della benzina o delle toilette, che possono accelerare la nausea.

Viaggiare in auto: sistemare bene i bagagli!

Tutti i bagagli per le vacanze, comprese valigie, borsoni e attrezzature sportive ingombranti, devono ben essere sistemati nell'auto prima partire, altrimenti possono diventare pericolosi.

Infatti, in caso di scontro a 50 km/h, un oggetto non opportunamente fissato nel veicolo viene proiettato in avanti con una forza peso che è 30-50 volte superiore al proprio peso effettivo e in un attimo può causare lesioni letali ai passeggeri. Una borsa frigo di dieci chili non fissata sul sedile posteriore sbatte contro lo schienale del sedile anteriore, e quindi contro la colonna vertebrale di chi vi è seduto sopra, con una forza peso di circa mezza tonnellata.

Nel video il nostro esperto del TCS illustra i punti più importanti da tenere a mente quando si carica l'auto.



Scansionando il
codice QR si accede
direttamente al
video.



Trombosi del viaggiatore: perché stare seduti a lungo in auto può essere pericoloso

La trombosi del viaggiatore è nota alla maggior parte delle persone per essere un effetto collaterale poco gradito dei viaggi in aereo, ma la stasi sanguigna a livello delle gambe può insorgere anche durante i lunghi viaggi in auto.

Il metabolismo cambia dopo appena 20 minuti e l'elenco degli effetti negativi dello stare seduti è lungo: affatica i muscoli, aumenta la sensazione di fiacchezza, abbassa la concentrazione, rallenta la circolazione, colpisce il sistema respiratorio e digestivo, causa problemi circolatori alle gambe e provoca frequenti tensioni ai muscoli del collo e della schiena.

Durante i lunghi viaggi in auto, stare seduti nella stessa posizione per ore e ore può ostacolare un'adeguata circolazione del sangue nelle gambe e, nei casi più gravi, provocare anche trombosi di natura letale. La probabilità di trombosi aumenta notevolmente in chi ha già avuto una trombosi venosa, nelle persone in sovrappeso o che hanno una tendenza ereditaria alla coagulazione del sangue o che hanno le gambe ingessate o steccate.

CALZE A COMPRESSIONE

Un presidio efficace sono le calze a compressione graduata che arrivano sotto il ginocchio. Esercitando una leggera pressione sulla parte inferiore della gamba, sostengono l'afflusso di sangue al cuore. Le calze a compressione graduata aiutano anche a prevenire la ritenzione di liquidi nei tessuti. Inoltre, anche muoversi aiuta perché, in definitiva, la causa della trombosi è proprio la mancanza di esercizio fisico.



Nei viaggi lunghi le calze a compressione possono tornare utili.

Quando si viaggia in auto, può essere utile muovere i polpacci a intervalli regolari.

E nei lunghi viaggi in auto con code, aiuta fare delle belle pause e assumere la corretta postura da seduti. La superficie di seduta dovrebbe essere a due o tre dita di distanza dall'incavo del ginocchio in modo da non ostacolare la circolazione sanguigna nelle gambe. Nei viaggi lunghi, la colonna vertebrale è sollecitata dalle vibrazioni costanti. Concedetevi pertanto delle pause.

Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, chi è particolarmente a rischio di trombosi?

La probabilità di trombosi aumenta durante i viaggi lunghi in chi ha già avuto una trombosi venosa, nelle persone che hanno consanguinei con episodi di trombosi venosa o nei soggetti che soffrono di malattie ematologiche, di cardiopatie e di tumore o che sono in forte sovrappeso. Anche un intervento chirurgico recente aumenta il rischio. Un

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

consumo eccessivo di alcol il giorno prima, troppa caffeina o un'assunzione insufficiente di liquidi possono incrementare il rischio.

Dopo quante ore che si sta seduti in auto senza interruzioni inizia il rischio di insorgenza della trombosi del viaggiatore?

Sono molti i fattori a entrare in gioco, per cui non c'è una risposta che vale come regola generale. Comunque è molto raro che la trombosi venosa colpisca viaggiatori che godono di buona salute il cui viaggio è inferiore a quattro ore.

Da cosa si riconosce una trombosi?

Il sintomo più comune è l'occlusione delle vene profonde del polpaccio. Di solito si sente una forte tensione e il polpaccio si gonfia da un lato ed è un po' più rigido dell'altro polpaccio. Il dolore e la sensazione di pesantezza non scompaiono nemmeno se ci si muove o si fanno dei massaggi.

Quando si dovrebbe andare dal medico o addirittura al pronto soccorso?

Se si verifica quanto appena descritto, o se non si è sicuri, si deve andare dal medico. Se si è staccato un coagulo di sangue, quest'ultimo può, ad esempio, entrare nei vasi polmonari e occluderli, causando spesso dolore al petto e dispnea. Questa è un'emergenza assoluta.

Quali sono le terapie disponibili?

Nel caso di una trombosi venosa che colpisce solo la parte inferiore della gamba, ad esempio, si somministrano degli anticoagulanti. Ma nel caso di una trombosi venosa che si estende a tutta la gamba e anche oltre, all'inguine o all'addome, può anche essere necessario intervenire chirurgicamente.

Il rischio di trombosi aumenta anche durante il sonno? Del resto, non muoviamo un passo per sei o dieci ore.

Quando dormiamo, ci muoviamo più di quanto pensiamo, quindi la trombosi è improbabile.

EPATITE DEL VIAGGIATORE: ecco come proteggersi

L'epatite A è un processo infiammatorio a carico del fegato altamente contagioso. Il virus è di solito presente in Paesi con condizioni igieniche precarie. È per questo che viene anche detta «epatite del viaggiatore».

È possibile ridurre il rischio di infezione da epatite A (anche: ittero) evitando il contatto con escrementi infetti e osservando le seguenti norme igieniche quando si mangia e si beve (soprattutto nei Paesi in via di sviluppo):

- Bere solo bevande imbottigliate.
- Evitare i cubetti di ghiaccio e il gelato sfuso.
- Mangiare solo frutta sbucciata personalmente.
- Attenzione all'insalata, alle verdure crude e ai frutti di mare.
- Lavarsi spesso le mani con il sapone, soprattutto ogni volta che si va in bagno.
- Evitare il sesso anale non protetto.

- L'epatite A si trasmette principalmente attraverso acqua e alimenti contaminati dalle feci.
- Il virus è particolarmente diffuso nei Paesi con standard igienici carenti: di qui il nome «epatite del viaggiatore».
- Un'infezione da virus dell'epatite A è solitamente accompagnata da problemi gastrointestinali e può comportare diverse settimane di riposo a letto.
- Un'infezione da epatite A non diventa mai cronica, anzi di solito guarisce da sola dopo alcune settimane o mesi.
- La vaccinazione è una protezione efficace contro l'epatite A.

Un esame del sangue può rilevare il virus.



Epatite A per un gelato? Ecco cosa ne pensa il primario dell'Inselspital

Dottor Exadaktylos, è vero che ci si può infettare con l'epatite A anche solo mangiando un gelato?

In teoria, sì. L'epatite A può essere trasmessa attraverso il contatto personale ravvicinato e attraverso l'acqua potabile, i succhi di frutta, i gelati o gli alimenti non cotti a sufficienza. Tuttavia, possono essere fonte di infezione anche verdura, frutta o frutti di mare non ben lavati o ben cotti. I virus dell'epatite A sono virus molto resistenti che possono sopravvivere per molto tempo.

Quali sono i sintomi e gli effetti?

C'è una notizia buona e una cattiva. La buona notizia: di solito non è responsabile di danni cronici. La cattiva notizia: è fastidiosa. L'ittero compare dopo due-sei settimane e si resta «malati» per circa due settimane. A seconda dell'età – nei bambini i sintomi sono quasi inesistenti – e di precedenti danni al fegato causati, ad esempio, da alcol, altre infezioni, medicinali, ecc., il decorso di questa infezione può essere lieve fino a molto spiacevole. Di norma, nausea, dolori addominali, febbre e perdita di appetito sono segni di un'infezione. Attenzione, però: non a tutti le sclere degli occhi o la pelle diventano gialle. Questo fenomeno è raro nell'epatite A.

Un po' di spazio per i
vostri appunti di viaggio.



Non mettete ghiaccio nelle bevande.

Quando è bene rivolgersi a un medico?

È meglio farlo in anticipo, visto che esiste una vaccinazione contro l'epatite A. Ma se i dolori addominali si protraggono più a lungo del normale, è bene recarsi dal medico. Il medico può rilevare la presenza di virus con un esame del sangue. Così facendo si possono proteggere, tra gli altri, i membri della famiglia, perché si resta contagiosi entro un certa finestra temporale.

Quali sono le terapie disponibili?

Di norma, non esiste una terapia diretta, ma si cerca di trattare i sintomi (febbre, nausea, ecc.) e si fa attenzione a non gravare ulteriormente sul fegato (ad esempio con determinati medicinali o l'alimentazione). Se si tratta di bambini, non è necessario fare quasi nulla.

Come si fa a prevenire l'infezione?

Come già detto, esiste una vaccinazione. Altrimenti, i metodi migliori per prevenire le infezioni sono l'igiene delle mani e degli alimenti. Ma per concludere c'è un'altra buona notizia: le infezioni da epatite A seguono il principio «una volta e basta». Dopo essersi infettati, si è immuni a vita, ma come dice il proverbio: nella vita non è necessario passarle tutte.

A pregnant woman is shown from the chest down, wearing a white short-sleeved shirt and light pink pants. She is holding a red passport in her right hand, which has a white document sticking out. Her left hand is resting on her pregnant belly. The background is a blurred indoor setting with wooden paneling.

**Viaggiare con il
pancione in un
Paese dell'Europa
meridionale**

Siete incinte e volete andare ancora una volta in vacanza prima del parto? Discutete dei vostri piani di viaggio con il medico.

PREPARAZIONE DEL VIAGGIO

Prendete appuntamento quanto prima con il ginecologo per porgli tutte le vostre domande sul viaggio in programma. È importante considerare lo stato di salute della gestante e del bambino e informarsi su eventuali rischi di trombosi. Se avete in programma un viaggio lungo, dovete discutere delle misure per prevenire la trombosi.

IL MOMENTO GIUSTO PER VIAGGIARE

Si raccomanda di evitare di viaggiare nel primo e nell'ultimo trimestre di gravidanza, perché è in questi periodi che le complicazioni sono più frequenti. È pertanto più sicuro e meno complicato viaggiare nel secondo trimestre. Se si desidera viaggiare in aereo, è meglio farlo entro la 32ª settimana di gravidanza, oltre non è raccomandato.

VIAGGIARE NONOSTANTE QUALCHE DISTURBO

Se compare qualche disturbo, come dolore al basso ventre o perdita di sangue, è meglio non mettersi in viaggio. In generale, le gestanti non corrono un rischio maggiore di infezione quando viaggiano rispetto alle altre donne. Tuttavia, è importante sapere che il decorso delle infezioni in gravidanza è spesso più grave e può portare a complicazioni.



VIAGGIARE IN AEREO IN GRAVIDANZA: SWISS RICHIEDE UN CERTIFICATO MEDICO

Fino alla fine della 36ª settimana di gravidanza o fino a quattro settimane prima della data prevista per il parto, le future mamme possono viaggiare sui voli Swiss se la gravidanza non presenta complicazioni. In caso di gravidanza multipla e senza complicazioni, è possibile prendere l'aereo fino alla fine della 32ª settimana. **Dopo la 28ª settimana di gravidanza, si consiglia di portare con sé un certificato medico** che attesti che la gravidanza non presenta complicazioni e non impedisce alla paziente di viaggiare in aereo. Vi deve figurare anche la data prevista per il parto. Durante la gravidanza, aumenta inoltre il rischio di trombosi, di qui il nostro **consiglio**: bevete a sufficienza e indossate calze compressive durante il volo. La cosa migliore è parlare con il vostro medico prima di pianificare il viaggio per escludere eventuali rischi aggiuntivi.

Viaggiare in aereo con neonati e bambini piccoli

Siete neogenitori o avete dei bambini piccoli e volete andare in aereo in un Paese del sud dell'Europa? Ecco come fare.

REQUISITI DI ETÀ PER I NEONATI

La maggior parte delle compagnie aeree ammette i neonati già a partire dall'ottavo giorno di vita. Tuttavia, alcune non permettono al neonato di viaggiare fino a un'età più avanzata. Pertanto, prima di prenotare il volo, è bene controllare quali sono le politiche della compagnia aerea con cui si desidera viaggiare.

REQUISITI DI INGRESSO E CONTROLLI DI SICUREZZA

I normali requisiti di ingresso del Paese di destinazione si applicano anche ai neonati e ai bambini piccoli. Pertanto i genitori devono assolutamente avere con sé la carta d'identità o il passaporto dei bambini. Se si viaggia con un bambino che porta un cognome diverso, informarsi in anticipo sui requisiti d'ingresso nel Paese di destinazione. Lo

VIAGGIARE SOLO SE I BAMBINI NON SONO MALATI

Se il bambino ha un forte raffreddore, febbre o ha di recente subito un intervento chirurgico, si sconsiglia di viaggiare in aereo. Le infezioni respiratorie acute possono causare complicazioni nella compensazione della pressione nella zona dell'orecchio, del naso e della gola, il che può rendere problematico il viaggio in aereo. In caso di malattie infettive infantili, non si deve prendere l'aereo nell'intervallo di tempo indicato di seguito:

- ✗ Varicella: fino a sei giorni dopo la comparsa dell'ultima vescicola
- ✗ Morbillo e rosolia: fino a quattro giorni dopo la comparsa dell'eruzione cutanea
- ✗ Orecchioni: fino a sette giorni dall'ingrossamento della ghiandola parotidea

stesso vale se non si è il rappresentante legale del bambino. Presso l'ambasciata competente si possono ottenere tutte le informazioni necessarie. È importante notare che ci possono essere anche norme che regolano il transito. È, pertanto, necessario contattare anche il Paese di transito.

Al controllo di sicurezza, si dovrà chiudere il passeggino e passarlo nello scanner insieme al bagaglio a mano. Con il bambino in braccio, passare attraverso il metal detector.



Viaggiare con una malattia cronica – nell'Europa meridionale è possibile



Le singole schede informative sono disponibili in formato PDF da stampare, eventualmente, per prepararsi al viaggio.

Grazie alla giusta preparazione e ad alcuni consigli, è possibile viaggiare all'estero in tutta sicurezza anche con una malattia cronica. TCS MyMed, la piattaforma multimediale online dedicata alla salute del Touring Club Svizzero, offre utili schede informative per le seguenti malattie croniche:

- ✓ Asma
- ✓ Bronchite cronica
- ✓ Diabete mellito
- ✓ Cardiopatie
- ✓ HIV/Aids
- ✓ Patologie tumorali
- ✓ Sclerosi multipla
- ✓ Artrite reumatoide e artrosi
- ✓ Dolore cronico
- ✓ Insufficienza renale

Campeggiare nell'Europa del Dr. Markus

meridionale: i consigli Luethi, medico del TCS



Dottor Luethi, che cosa si deve mettere nella cassetta del pronto soccorso per iniziare al meglio la vacanza in campeggio?

Nel preparare la cassetta del pronto soccorso, si deve tenere conto del periodo dell'anno in cui si viaggia, della destinazione che si intende raggiungere (ad esempio, Paesi con condizioni igieniche critiche), delle malattie di cui si soffre e se si viaggia con dei bambini. Si dovrebbe avere materiale per curare le piccole ferite (forbicine, cerotti, disinfettante, bende), semplici farmaci antidolorifici e antipiretici, repellente per insetti e protezione solare, oltre ai farmaci per i disturbi gastrointestinali (soluzioni di reidratazione orale come Elotrans, Oralpädon). Tra le misure contro il coronavirus non devono mancare il sapone, il disinfettante per le mani e le mascherine protettive.

Un aspetto importante del campeggio è l'igiene. A cosa bisogna fare attenzione quando si usano le docce dei campeggi?

Quando si usano le docce pubbliche, soprattutto se queste si trovano al chiuso, è consigliabile indossare gli infradito o le ciabatte, per evitare il contatto diretto con la superficie che può essere contaminata da funghi. Inoltre, è particolarmente importante asciugare accuratamente, eventualmente con un asciugacapelli, i piedi e gli spazi tra le dita senza danneggiarne la pelle

che è particolarmente sensibile. Anche cambiare spesso gli asciugamani aiuta a prevenire le micosi del piede. Gli spray disinfettanti per i piedi, invece, non sono raccomandati perché possono irritare la pelle e hanno un'efficacia limitata. I funghi sorgono soprattutto in condizioni di umidità e di scarsa aerazione (stivali di gomma, scarpe in neoprene).

E qual è il modo migliore per proteggersi quando si prende il sole?

I vestiti a trama fitta sono la migliore protezione solare. Oggi esistono speciali indumenti e copricapi protettivi contro i raggi UV, in particolare per i bambini. Più è chiara la pelle dei bambini, più adeguata deve essere la protezione. La sola crema solare ad alto fattore di protezione non è sufficiente per un'intensa esposizione al sole e inoltre deve essere applicata più volte, tra un bagno e l'altro. Il modo migliore per evitare l'esposizione diretta al sole è stare in luoghi freschi e ombreggiati. Si può prevenire efficacemente un'insolazione indossando un copricapo chiaro a trama fitta. Si deve evitare di svolgere attività fisiche faticose, soprattutto nelle ore più calde del mezzogiorno. Inoltre è assolutamente necessario assumere molti liquidi!

Dopo una bella escursione, i piedi fanno male e compaiono le vesciche. Come trattare correttamente le parti colpite?

Per le vesciche più piccole e lievi basta un bendaggio adesivo (ad esempio Leukotape) o appositi cerotti per evitare ulteriori frizioni. Se le vesciche sono già gonfie, i cerotti per vesciche più spessi offrono maggiore protezione. Se le vesciche sono già di grandi dimensioni, è meglio prendersi una lunga pausa oppure forare la vescica nelle condizioni più sterili possibili (disinfezione, ago sterile, medicazione steri-

le senza pomate), tuttavia con il rischio di un'infezione! La pelle della vescica non deve essere rimossa, poiché protegge da ulteriori impatti meccanici e dall'infezione.

Mentre si fa il bagno a mare ecco che si calpesta un frammento di vetro. Basta rimuovere il frammento e sciacquare?

Il trattamento dipende dalla posizione e dalla profondità del taglio. Il corpo estraneo deve essere rimosso, la ferita pulita, disinfettata e medicata a secco. In seguito, tenere il piede ferito il più possibile in alto e farlo riposare. Se l'ultima vaccinazione antitetanica risale a oltre dieci anni prima, si deve fare un richiamo prima possibile.

Non può mancare neanche un tour in bicicletta, ma ecco che la mattina dopo si fa sentire l'indolenzimento muscolare. Cosa fare per rimettersi in marcia prima possibile senza dolori?

In caso di indolenzimento muscolare lieve, l'esercizio moderato, come il nuoto, aiuta. Se il dolore è più pronunciato, si deve interrompere l'attività e riposarsi. Inoltre, può dare sollievo anche un trattamento termico come una doccia calda, una sauna o un bagno caldo. I benefici derivanti dall'applicazione di impacchi freddi sono, invece, controversi.

E qual è il modo migliore per proteggersi dalle punture d'insetto?

Il modo migliore per proteggersi è indossare vestiti di colore chiaro a maniche lunghe. Una soluzione a base di citronella, repellente antizanzare naturale, può essere un buon complemento. Autan Protect plus (Icaridina) è ancora più efficace. Per i tropici, si raccomanda un preparato a base di DEET, come Anti Brumm forte. Se si viene punti, si può alleviare il prurito con rimedi casalinghi, ad esempio raffreddando la parte con cubetti di ghiaccio o applicando impacchi di aceto. Anche degli antistaminici locali come Fenistil Gel possono aiutare; in caso di prurito particolarmente fastidioso si possono assumere degli antistaminici orali (ad esempio, cetirizina in compresse).



Scansionando questo codice QR si accede alla lista dei medicinali da portare in campeggio.



MALATTIA O EMERGENZA NELL'EUROPA MERIDIONALE: ecco cosa fare



Con la protezione viaggi ETI del TCS vi forniamo un'assistenza rapida e affidabile, anche durante le vacanze in Svizzera. Maggiori informazioni qui:

A chi ci si può rivolgere in caso di malessere, se i medicinali della cassetta del pronto soccorso non bastano più? Se avete bisogno di un medico, è il momento di trovare gli indirizzi dei medici di lingua tedesca o inglese presenti nella località di vacanza. Prima di recarsi alla reception dell'hotel, i soci possono rivolgersi al TCS.

Oltre a offrirvi assistenza in caso di guasto, incidente, furto o rimpatrio del veicolo, il TCS Libretto ETI vi dà anche diritto a prestazioni di assistenza alle persone. In viaggio un imprevisto può capitare non solo al veicolo, ma anche a voi stessi. Potreste essere costretti, per motivi di salute, a modificare l'itinerario del vostro viaggio, a fare una sosta o addirittura a tornare a casa prima del previsto.

I PRIMI PASSI

○ Contattate la nostra Centrale d'intervento ETI TCS, attiva 24 ore su 24. In caso di emergenza medica, sarete messi direttamente in contatto con uno dei nostri medici.

Il numero è il seguente: +41 58 827 22 20

○ Il medico sarà immediatamente disponibile per consigliarvi. Se necessario, organizzerà le prestazioni urgenti di cui avete bisogno in loco. È informato sui medici più indicati con buone conoscenze linguistiche presenti nella vostra destinazione.

○ In caso di emergenze mediche gravi, assisteremo il titolare del TCS Libretto ETI con un ricovero in ospedale e faremo una valutazione delle sue condizioni di salute di comune accordo e in collaborazione con i prestatori di servizi sanitari locali per decidere delle ulteriori misure da adottare.

○ Se secondo la diagnosi è necessaria una degenza ospedaliera di alcuni giorni, il paziente resta comunque in continuo contatto con i medici del TCS. Il nostro team di medici coordina inoltre la cura da seguire insieme ai prestatori dei servizi sanitari locali. In questo



Attenzione. Piccoli incidenti possono capitare in qualunque momento.

modo è possibile ridurre o evitare eventuali incomprensioni con gli operatori locali e il paziente riceve supporto dal suo Paese d'origine in una situazione piuttosto difficile.

○ Nel caso in cui le condizioni di salute lo richiedessero, organizzeremo il rimpatrio del paziente con jet/elicottero medico o ambulanza. Nei casi meno gravi il paziente, accompagnato da personale medico, viene trasportato a casa o in un ospedale in Svizzera con un volo di linea in Business o First Class.

Emergenza medica in vacanza: come prestare il primo soccorso

Gli utili consigli del Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario presso l'Inselspital e co-presidente della Società Svizzera per la Medicina d'Urgenza e di Salvataggio.

Qualcuno si è tagliato con un corallo mentre nuotava, cosa posso fare per aiutarlo?

La cosa migliore da fare è applicare subito un bendaggio compressivo, tenere sollevata la parte ferita e cercare assistenza medica.

Come posso aiutare qualcuno che ha avuto un collasso da calore?

Portare la persona all'ombra, se possibile raffreddarla dall'esterno (testa, petto, stomaco e gambe) e chiedere assistenza medica. Se cosciente, offrire una bibita fresca ma non troppo fredda (non alcolica) a piccoli sorsi.



Qualcuno è stato morso da un animale randagio, cosa posso fare per aiutarlo?

Disinfettare o sciacquare la ferita, coprirla con un panno pulito e andare dal medico.

Il mio vicino di tavolo ha ingoiato una lisca di pesce che gli è rimasta in gola: cosa faccio?

Una lisca di pesce di solito non mette a repentaglio la vita, ma è molto sgradevole. Un rimedio casalingo collaudato è mangiare pane secco, riso, banane o patate, ma senza masticare a lungo, in modo che la lisca si stacchi. Inoltre, occorre bere molta acqua. Se la lisca non si stacca da sola dopo 12-24 ore si deve andare dal medico – se provoca forte tosse o respiro affannoso ci si deve andare subito.

Una persona viene tirata fuori dalla piscina dell'hotel priva di sensi, cosa si deve fare?

Chiamare i soccorsi e iniziare le misure di rianimazione.

Una persona ha forti dolori al petto e chiede aiuto, come posso aiutarla?

Chiamare immediatamente un medico. Chiedete alla persona se le è già successo in passato e se sta assumendo appositi medicinali (ad esempio capsule di nitroglicerina) e se li ha con sé.

Una persona si è ustionata gravemente in campeggio, cosa posso fare per aiutarla?

Se una persona presenta ustioni gravi, occorre cercare subito un medico. Nel frattempo, se possibile, raffreddare l'area colpita. Non applicare pomate né creme.

Infarto, ictus e arresto cardiocircolatorio sono le emergenze più comuni. Scansionate questo codice QR per leggere la scheda «Comportamento da adottare in caso di emergenza».



Attenzione quando prendete il sole: il melanoma non va in vacanza!

Dal momento che la pelle abbronzata è esteticamente apprezzabile, una generosa esposizione al sole fa di solito parte del programma fisso di qualsiasi vacanza che voglia definirsi tale. Ma cosa succede effettivamente alla pelle quando si abbronzano?

Quando viene colpita dai raggi ultravioletti del sole, la pelle produce una maggiore quantità di pigmento nero, la melanina. Durante questo processo, la pelle si protegge dall'irraggiamento cancerogeno, assumendo il caratteristico colore abbronzato. Applicando una crema solare, a seconda del fattore di protezione, la pelle produce meno melanina, poiché i raggi UV la colpiscono in dosi inferiori. Pertanto, le creme solari con un alto fattore di protezione rallentano l'abbronzatura.

DANNI ALLE CELLULE CUTANEE

«È vero che è impossibile stabilire il momento esatto in cui prendere il sole diventa un pericolo per la salute. Ma non proteggendosi dai raggi ultravioletti nocivi del sole, si espone la pelle a danni permanenti. Più si prende il sole, maggiore è il rischio di melanoma», sostiene il Prof. Dr. med. Luca Borradori della Clinica Universitaria di Dermatologia e Venerologia dell'Inselspital di Berna. Ne è un esempio l'ustione solare (scottatura), che contribuisce sia a disturbi acuti che a un cambiamento a lungo termine dell'aspetto della pelle: il rossore immediatamente visibile, le eventuali vescicole, di solito guariscono rapidamente, ma il danno genetico alle cellule cutanee permane. A seconda del tipo di pelle, questo può essere un motivo dello sviluppo del melanoma.



In particolare, si deve proteggere bene la pelle dei bambini.

L'esposizione al sole accelera anche il processo di invecchiamento della pelle. Questo perché i raggi UV del sole hanno un effetto negativo sulle fibre elastiche della pelle. Tra le altre cose, queste fibre sono responsabili dell'aspetto esterno della pelle: un eventuale danno fa quindi apparire la pelle più invecchiata.

Nello scegliere la giusta protezione solare, è importante che il prodotto presenti un fattore di protezione sufficientemente elevato contro i raggi UVB e UVA. I vari prodotti fotoprotettivi distribuiti in suolo svizzero sono tutti grossomodo conformi ai rigorosi requisiti prescritti dalle autorità competenti, ma si differenziano a livello di composizione: ci sono preparati privi o meno di sostanze grasse, e varianti con o senza profumazione. I rispettivi prodotti vanno dunque scelti a seconda del fototipo e delle proprie preferenze personali.



CONSIGLI IMPORTANTI!

- ☀ La protezione solare è necessaria sempre e ovunque: sul balcone, in montagna come al mare.
- ☀ Evitare il sole nelle ore più calde della giornata, in particolare a mezzogiorno!
- ☀ Il sole splende anche all'ombra! Il suo riflettersi sull'acqua e sulla sabbia aumenta il rischio di scottature.
- ☀ L'abbigliamento è la protezione migliore contro i danni solari. Non dimenticate un cappello o un berretto con visiera!
- ☀ Anche gli occhi hanno bisogno di protezione. Mettetevi gli occhiali da sole!
- ☀ Applicate la protezione solare adatta al vostro tipo di pelle sulle aree scoperte!
- ☀ Non dimenticate di applicare ripetutamente la protezione solare, soprattutto mentre fate sport e giocate!

**Allergia al sole?
Ecco come godersi
le vacanze al sud**



L'aria marina nelle narici, la sabbia calda sotto i piedi e i raggi del sole sulla pelle: le vacanze al sud sono associate a molte sensazioni e ricordi fantastici. Ma non tutti possono godersi spensierati le giornate di sole. Bettina Ravazzolo, esperta di aha! Centro Allergie Svizzera, spiega come godersi le vacanze nonostante l'allergia al sole.

Dottoressa Ravazzolo, cosa s'intende per allergia al sole?

Quella che il volgo chiama «allergia al sole», in realtà, non è una vera e propria allergia. Spesso gli arrossamenti, i pomfi, le vescichette e il prurito che compaiono dopo una giornata trascorsa al sole nascondono una dermatite polimorfa o un'acne di Maiorca.

Che cos'è la dermatite polimorfa?

La responsabile di questa reazione cutanea è l'inusuale elevata esposizione ai raggi UVA. La dermatite polimorfa spesso colpisce le persone con la carnagione chiara – le donne più spesso degli uomini. I sintomi, tra cui prurito, chiazze rosse, vescichette, noduli o bolle, compaiono di solito 24-48 ore dopo un'intensa esposizione al sole su aree del corpo esposte come il décolleté, le spalle o il collo.

E cos'è l'acne di Maiorca?

Una forma particolare di fotodermatite è l'acne di Maiorca, causata dall'interazione tra i raggi UV e alcuni ingredienti delle creme solari o dei cosmetici sulla pelle. Come suggerisce il nome, assomiglia all'acne che compare comunemente negli adolescenti. Gli emulsionanti sono tra i fattori scatenanti più comuni. I giovani con la pelle tendenzialmente grassa sono i più colpiti.

A cosa si deve prestare attenzione quando si va in vacanza al sud?

La misura preventiva più importante contro le reazioni cutanee consiste nel proteggersi adeguatamente dal sole: indossare pantaloni lunghi, maglie a maniche lunghe e un cappello, e spalmarsi una crema solare con fattore di protezione (SPF) sufficientemente alto, pari almeno a 30. Per evitare l'acne di Maiorca, scegliete prodotti privi di grassi, profumi ed emulsionanti. Per orientarvi nella scelta cercate, ad esempio, il bollino di qualità contro le allergie. La pelle deve abituarsi

gradualmente al sole, ed è meglio evitare il sole di mezzogiorno, dalle 11:00 alle 15:00.

Quindi, a mezzogiorno, è meglio cercare un posto all'ombra per essere al sicuro?

No, purtroppo non è così. L'ambiente che ci circonda riflette la luce solare anche sulle aree ombreggiate. Fino al 70 percento dell'intensità delle radiazioni viene riflessa da sabbia, acqua, neve o edifici. Immergersi in acque fresche non aiuta, perché i raggi UV possono penetrare anche a quella profondità. Neanche i vetri delle finestre proteggono dai raggi UVA.

Ma se indosso dei vestiti non può succedermi nulla, giusto?

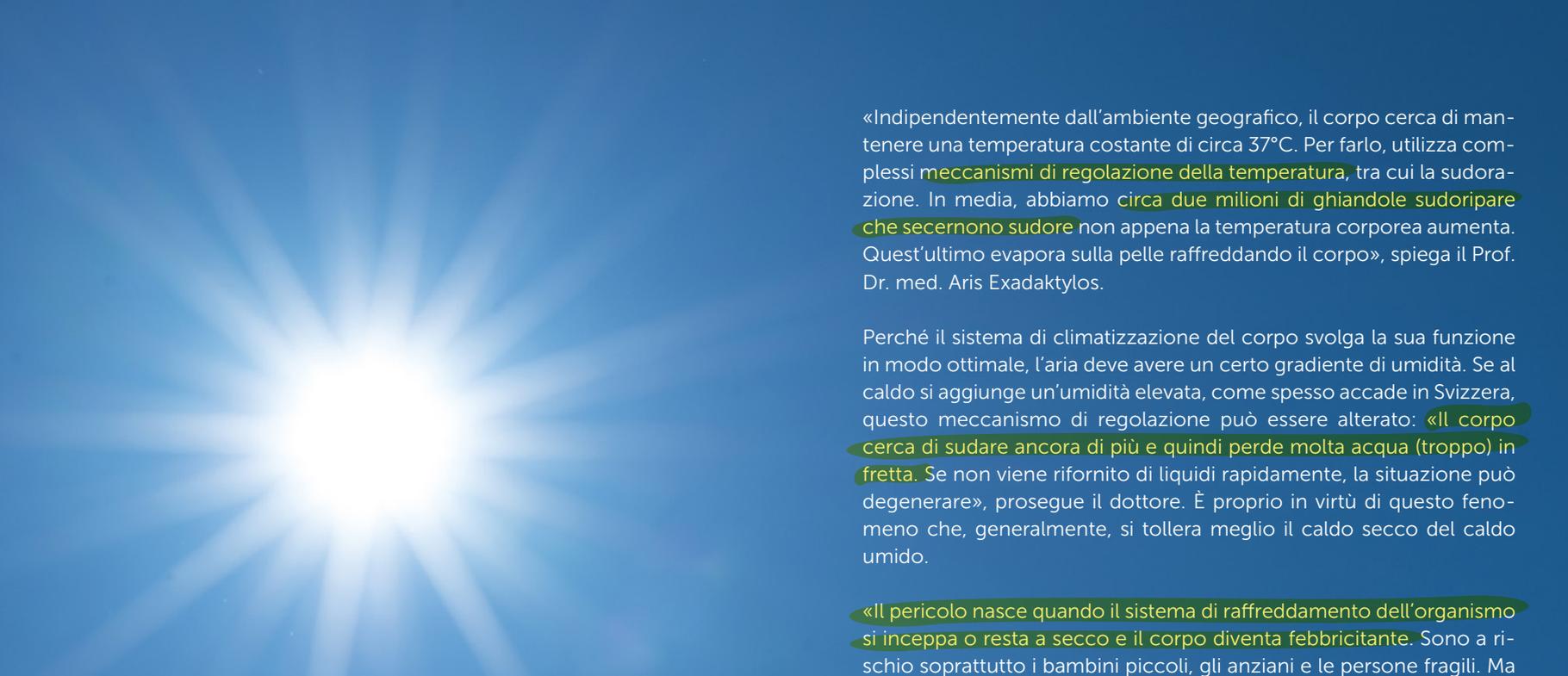
Dipende dai vestiti che si indossano. I raggi UVA e UVB possono penetrare nei tessuti, soprattutto se si indossano abiti chiari. In generale, più sono scuri e fitti i tessuti, migliore è la protezione. Anche il tipo di tessuto è decisivo: le fibre sintetiche proteggono meglio perché sono realizzate in una trama molto fitta. Gli indumenti speciali per la protezione solare sono impregnati di sostanze chimiche che proteggono dalla luce, tenendo lontani i raggi UV.

Cosa fare se, nonostante tutte le precauzioni, compaiono delle pustole?

Si può trattare l'area interessata con creme o lozioni contenenti cortisone e con miscele a base di zinco. Se si evita il sole, l'eruzione cutanea di solito scompare da sola.

È possibile preparare la pelle a una maggiore esposizione al sole?

Può essere utile abituare la pelle ai raggi UV aumentando gradualmente il tempo di esposizione al sole. Naturalmente, solo adottando le necessarie misure di protezione solare. Fare delle lampade non offre alcuna protezione. Per chi soffre di forme gravi di fotodermatite, si può prendere in considerazione la cosiddetta fototerapia. Quest'ultima consiste nell'irradiare la pelle con lampade UV, sotto controllo medico, alcune settimane prima dell'aumento dell'esposizione al sole, in modo che l'organismo si abitui a tale esposizione e non reagisca con delle pustole.



Attenzione al caldo: consigli per affrontarlo

Non tutti i climi caldi sono uguali: chi viaggia in zone climatiche diverse se ne accorge presto. Persino all'interno dei confini della Svizzera e dell'Europa ci sono delle differenze.

«Indipendentemente dall'ambiente geografico, il corpo cerca di mantenere una temperatura costante di circa 37°C. Per farlo, utilizza complessi meccanismi di regolazione della temperatura, tra cui la sudorazione. In media, abbiamo circa due milioni di ghiandole sudoripare che secernono sudore non appena la temperatura corporea aumenta. Quest'ultimo evapora sulla pelle raffreddando il corpo», spiega il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos.

Perché il sistema di climatizzazione del corpo svolga la sua funzione in modo ottimale, l'aria deve avere un certo gradiente di umidità. Se al caldo si aggiunge un'umidità elevata, come spesso accade in Svizzera, questo meccanismo di regolazione può essere alterato: «Il corpo cerca di sudare ancora di più e quindi perde molta acqua (troppo) in fretta. Se non viene rifornito di liquidi rapidamente, la situazione può degenerare», prosegue il dottore. È proprio in virtù di questo fenomeno che, generalmente, si tollera meglio il caldo secco del caldo umido.

«Il pericolo nasce quando il sistema di raffreddamento dell'organismo si inceppa o resta a secco e il corpo diventa febbricitante. Sono a rischio soprattutto i bambini piccoli, gli anziani e le persone fragili. Ma anche chi è esposto al sole e al forte calore durante il proprio lavoro», aggiunge il primario. Alcune categorie di persone, tra cui atleti (anche non professionisti), pazienti con patologie croniche o persone che hanno subito un intervento chirurgico di recente, dovrebbero quindi essere più vigili.

GLI SBALZI DI TEMPERATURA ESTREMI SONO UN FATTORE DI STRESS PER IL SISTEMA CIRCOLATORIO

Quando si viaggia in zone climatiche poco familiari, occorre dare al corpo il tempo di adattarsi alla nuova temperatura ambiente. «Gli sbalzi di temperatura estremi sono un fattore di stress per il sistema circolatorio, ed è per questo che chi soffre di problemi cardiovascolari dovrebbe sottoporsi a una fase prolungata di acclimatazione, cioè non strafare nel torrido caldo pomeridiano il primo giorno di vacanza. È anche per questo motivo che nell'Europa meridionale, d'estate, si fa la siesta durante le calde ore pomeridiane», aggiunge il Prof. Dr. med. Exadaktylos.

Se, nonostante le precauzioni adottate, persistono i problemi circolatori, è necessario limitare lo sforzo fisico e ridurre al minimo l'esposizione al sole per tutta la durata delle vacanze: «Spostarsi a intervalli regolari in un ambiente fresco o ombreggiato e bere una quantità sufficiente di liquidi. Rinfrescarsi con teli freschi e umidi aiuta. Non si devono, invece, assumere antipiretici per ridurre la febbre. Di norma non aiutano se il surriscaldamento è causato dalla temperatura esterna», afferma Exadaktylos. Se non si riesce a riportare sotto controllo i problemi circolatori, è consigliabile in ogni caso rivolgersi al personale medico in loco.

COLPO DI CALORE O INSOLAZIONE

Ma episodi di surriscaldamento possono verificarsi anche in persone sane durante le vacanze o a casa in un ambiente familiare. Il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos distingue tra colpo di calore e insolazione: «Nel caso del colpo di calore, il corpo non riesce a rilasciare abbastanza in fretta il calore prodotto, quindi si verifica un accumulo di calore interno che, in casi estremi, porta a un ispessimento del sangue, mal di testa e nausea, polso accelerato e abbassamento della pressione sanguigna con possibile shock. In generale, possono essere compromesse molte funzioni corporee, tra cui la respirazione e la funzionalità epatica e renale. Nel caso dell'insolazione, invece, i raggi UV del sole

colpiscono la testa e il collo, causando un'irritazione diretta delle meningi, accompagnata da nausea e vertigini, oltre che da mal di testa, dolore al collo e crampi».

Se e in che misura ci si voglia esporre allo stress fisico delle alte temperature dipende dal livello di tolleranza di ciascuno: «Sono troppi i fattori personali ed esterni in causa perché possa esprimermi in termini generali. L'importante è conoscere i propri limiti», secondo Exadaktylos. Il modo migliore per proteggersi dal caldo è ripararsi all'ombra o rimandare le attività più faticose alle ore più fresche della giornata. Occorre anche assumere una quantità sufficiente di liquidi e consumare pasti leggeri. È necessario evitare tutto ciò che surriscalda ulteriormente il corpo, come l'alcol o i cibi grassi. Inoltre, si raccomanda di indossare indumenti, calzature, copricapo e occhiali da sole adatti alla temperatura. «Non si deve dimenticare che in molti Paesi l'aria condizionata di ristoranti e alberghi è impostata su temperature basse. Questo costante cambiamento di temperatura può sottoporre il corpo a un ulteriore stress, quindi è bene avere qualcosa da indossare quando si è al chiuso in ambienti climatizzati».

DORMIRE CON IL CALDO

La temperatura ideale per addormentarsi e dormire senza interruzioni è 18°C, ma d'estate nell'Europa meridionale le temperature notturne sono solitamente molto più alte. In questo caso, è importante mantenere le camere da letto il più fresche possibile, oscurandole durante il giorno e arieggiandole solo al mattino o in tarda serata. Si devono scollegare gli elettrodomestici perché anche in modalità stand-by emettono energia sotto forma di calore. Per dormire sono adatti degli indumenti a maniche e gambe corte in cotone e un lenzuolo per coprirsi. Se si dorme nudi o senza coprirsi, si rischia di prendere il raffreddore. Lo stesso vale per le correnti d'aria causate da finestre aperte, ventilatori o condizionatori.

CONSIGLI PER QUANDO FA MOLTO CALDO

- Bevete a sufficienza.
- Evitate pasti pesanti.
- Evitate di bere troppi caffè e troppi alcolici.
- I pediluvi rinfrescanti aiutano.
- Indossate abiti comodi.
- Proteggete la testa dai raggi solari diretti.
- Prudenza quando fate sport.

Regole importanti

per nuotare e fare il bagno a mare

Non nuotate troppo al largo perché lì la corrente e il moto ondoso sono troppo forti. Fate il bagno al largo solo se sapete nuotare! Fare il bagno sotto il temporale può risultare fatale – in caso di tuoni e lampi uscite immediatamente dall'acqua!

OSSERVATE LE SEGUENTI REGOLE!

- ◆ Non nuotate mai da soli e al di fuori delle zone protette.
- ◆ Siate realistici sulle vostre capacità e prestazioni natatorie e non osate troppo.
- ◆ Non buttatevi a testa in giù in acque sconosciute: il fondale potrebbe non essere abbastanza profondo o potreste ferirvi contro rocce o scogli.
- ◆ Non bevete alcolici prima di nuotare.
- ◆ Non perdetevi mai di vista i bambini quando nuotano.
- ◆ Nuotare di notte è particolarmente rischioso perché molte specie marine sono attive nelle ore notturne.

- ◆ Ove possibile, indossate delle ciabatte.
- ◆ Quando nuotate vicino alle scogliere e lungo le coste rocciose, proteggete il vostro corpo: l'ideale è la muta.
- ◆ Non toccate o maneggiate nulla che non conosciate bene, e non inflatemi in crepacci, grotte o tra delle rovine.
- ◆ Con gli occhialini si possono vedere molto meglio non solo le bellezze, ma anche i pericoli dell'acqua.
- ◆ Lasciate sempre una via di fuga alla fauna marina, in particolare quando nuotate in strette insenature o grotte.
- ◆ Anche i tentacoli delle meduse arenate e gli aculei dei pesci morti contengono pericolose riserve di veleno.

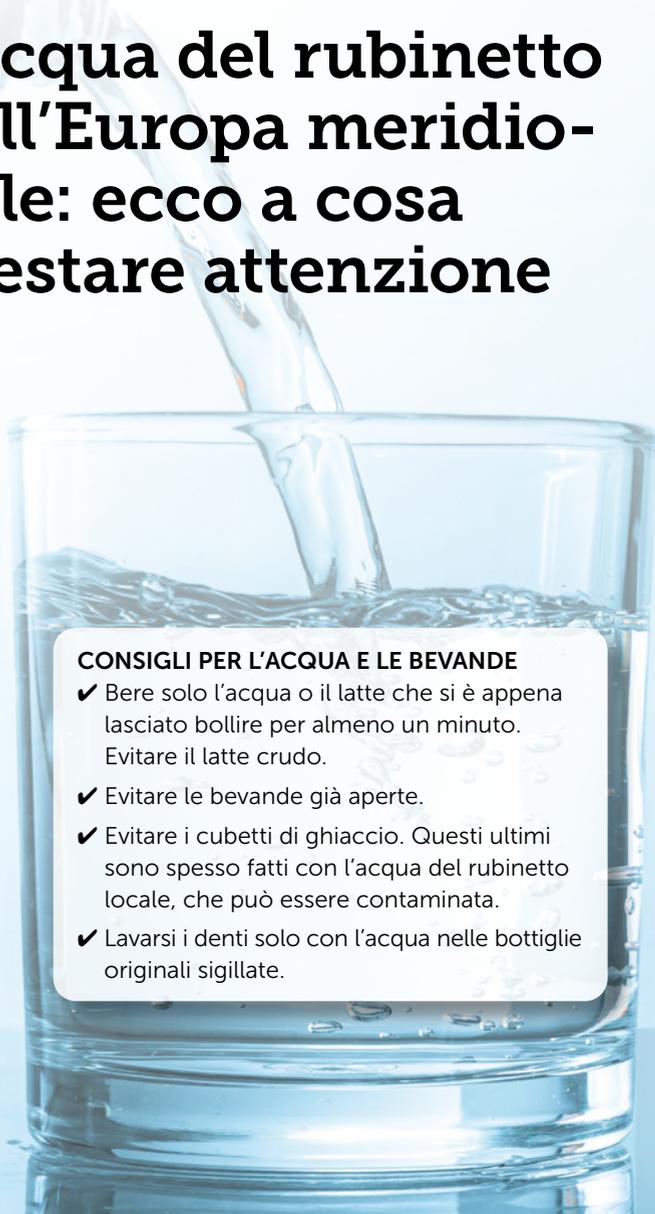
Ecco a cosa prestare attenzione quando si fa snorkeling

Gli animali marini utilizzano diverse strategie per procurarsi il cibo e difendersi. Ad esempio, ci sono animali marini che mordono, pungono, tagliano e/o sono urticanti. Gli animali più pericolosi vivono nei mari tropicali, ma anche nell'Europa meridionale esistono delle specie di meduse o dei pesci potenzialmente pericolosi per l'uomo. Per ridurre il rischio che questi animali rappresentano per i subacquei, è essenziale comportarsi con la dovuta cautela sott'acqua.

ECCO A COSA PRESTARE ATTENZIONE QUANDO SI FA SNORKELING:

- Non **correre rischi inutili**, informarsi sui pericoli locali e agire con la dovuta cautela.
- I principianti dovrebbero sempre fare il primo snorkeling **in gruppo**, in modo da essere assistiti in caso di emergenza e sentirsi più sicuri.
- Indossate un **abbigliamento protettivo adeguato**, come una muta a maniche lunghe, scarpe da sub con soles robuste e guanti.
- Attenzione alle **condizioni meteorologiche**: se il tempo è incerto, è consigliabile rimandare lo snorkeling.
- Prestate attenzione ai cambiamenti meteorologici, alla distanza da scogliere e rocce e **non allontanatevi troppo dalla riva** e dai compagni.
- **Evitate il più possibile di toccare** il fondo sottomarino.
- Osservate attentamente il fondo prima di appoggiarvi. Controllate bene prima a cosa vi state aggrappando (ad es. rocce). **E non entrate in cavità buie (grotte).**
- **Non toccate i pesci, non dategli da mangiare** e mantenete sempre una certa distanza. Molto importante: non bloccate mai le vie di fuga agli animali.
- E attenzione: anche il **consumo di alcuni pesci** può causare danni (persino letali) all'uomo.
- **Non fatevi prendere dal panico** e non fuggite precipitosamente, se vi compare davanti un animale pericoloso.
- **Non staccate mai i coralli** per portarli via come souvenir; lo stesso vale per le conchiglie e le piante.

L'acqua del rubinetto nell'Europa meridionale: ecco a cosa prestare attenzione



CONSIGLI PER L'ACQUA E LE BEVANDE

- ✓ Bere solo l'acqua o il latte che si è appena lasciato bollire per almeno un minuto. Evitare il latte crudo.
- ✓ Evitare le bevande già aperte.
- ✓ Evitare i cubetti di ghiaccio. Questi ultimi sono spesso fatti con l'acqua del rubinetto locale, che può essere contaminata.
- ✓ Lavarsi i denti solo con l'acqua nelle bottiglie originali sigillate.

L'acqua del rubinetto in Svizzera è un alimento rigorosamente controllato e sicuro. Ecco perché la si può bere senza alcun rischio. Ciò che qui è scontato può avere gravi ripercussioni sulla salute in altri Paesi. Pertanto, in viaggio, è bene chiedere sempre sul posto (hotel, campeggio, ecc.) se non sia sconsigliato bere l'acqua del rubinetto.

Sorgenti, pozzi e serbatoi contaminati e sistemi di tubature fatiscenti rappresentano spesso un notevole rischio per la salute all'estero. A questo si aggiunge una fortissima contaminazione da inquinanti provenienti dall'industria e dall'agricoltura. Spesso si può già indovinare dall'odore e dalla colorazione che l'acqua non è potabile. Ma anche se è chiara e pulita all'apparenza potrebbe essere contaminata.

ANDATE SUL SICURO – ACQUA IMBOTTIGLIATA

Per andare sul sicuro, si dovrebbe ricorrere in ogni caso all'acqua imbottigliata. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa l'80 per cento di tutte le malattie legate ai viaggi è riconducibile all'acqua potabile contaminata. La bollitura è considerata il metodo più sicuro per uccidere i germi, come i virus dell'epatite A, le amebe e i batteri. L'acqua deve bollire per almeno cinque minuti. Importante: maggiore è l'altitudine, più a lungo dovrebbe durare questo processo. In virtù della bassa pressione dell'aria ad alta quota, anche il punto di ebollizione è più basso del normale.

FARE A MENO ANCHE DEI CUBETTI DI GHIACCIO?

In un paese in cui la qualità dell'acqua del rubinetto non è garantita, non solo si dovrebbe evitare di berla, ma, se possibile, di entrarci in contatto anche solo superficialmente. Questo perché anche lavarsi i denti o pulire le lenti a contatto o la dentiera con acqua non pulita può essere contaminante. Pertanto, se possibile, si dovrebbe usare acqua imbottigliata o bollita anche per questi scopi. Si ricorda che congelare l'acqua non elimina i germi né le sostanze nocive. Al contrario, in una bevanda altrimenti pulita e innocua, l'aggiunta di cubetti di ghiaccio costituiti da acqua contaminata può rappresentare un rischio per la salute.

Diarrea del viaggiatore: cosa bisogna sapere!

Il 20–40 per cento di tutti i casi di diarrea che si verificano in vacanza fa ammalare per uno o due giorni, e solo l'un per cento circa richiede l'ospedalizzazione. La maggior parte delle volte, la diarrea deve semplicemente «fare il suo corso», afferma il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos.



I seguenti alimenti sono particolarmente a rischio di infezione che scatena la diarrea:

- Carne cruda, pesce crudo e frutti di mare
- Verdure crude, insalate
- Buffet (cibi freddi o tenuti in caldo per molto tempo)
- Acqua del rubinetto e cubetti di ghiaccio (spesso fatti con acqua del rubinetto)
- Gelato

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

«Tuttavia, si possono perdere rapidamente molta acqua ed elettroliti. È quindi essenziale rimpiazzare entrambi con bevande arricchite di elettroliti. Tè zuccherato, succhi di frutta industriali, brodo e prodotti da forno salati aiutano a compensare le perdite», raccomanda il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario presso l'Inselspital di Berna. «Se nella diarrea ci sono tracce di sangue o se la febbre sale a 38,5°C, non si tratta di una semplice diarrea del viaggiatore, ma di dissenteria. In caso di dissenteria che dura più di 48 ore o che affligge persone indebolite o anziane si deve sempre consultare un medico».

Nei bambini piccoli, negli anziani o nelle persone con malattie gastrointestinali note o con un sistema immunitario indebolito possono manifestarsi varie complicazioni se il decorso è grave. Se queste ultime non vengono trattate, possono anche diventare letali. Per questo motivo, bisogna sempre consultare un medico il più presto possibile se il decorso della malattia è superiore alle 48 ore.

COME PREVENIRE LA DIARREA IN VIAGGIO

Lo dice il professor Exadaktylos, specializzato in medicina d'urgenza: «Il 20–60 per cento di tutti i viaggiatori provenienti da Paesi industrializzati, cioè persone con un tratto digestivo piuttosto 'viziato', è colpito da diarrea quando viaggia in un Paese emergente o del terzo mondo. Ciò può accadere anche con la migliore prevenzione. La raccomandazione è quella di consumare solo cibo cotto (almeno per diversi minuti), lessato o sbucciato, ma questo è utopistico in vacanza.

Importante: bere acqua e bevande solo imbottigliate industrialmente, e anche quando ci si lava i denti, non si deve dimenticare di usare acqua 'pulita'. Un consiglio da amico: se non è disponibile acqua in bottiglia, va bene anche un bicchierino di gin o di vodka per sciacquare la bocca: disinfetta e si trova a buon mercato quasi ovunque. Ma solo per sciacquare la bocca! Più si prolunga la permanenza all'estero, prima il tratto digerente si abitua ai vari patogeni e diventa 'immune'. Per i viaggi a lunga distanza si può anche consultare un medico e farsi vaccinare, se necessario, contro il colera o la salmonella, ad esempio, ma anche in questo caso la protezione contro la diarrea resta limitata».

Droghe dello stupro in vacanza: non perdetevi di vista la vostra bibita

Aggiungere una droga dello stupro a una bibita è un'operazione veloce e discreta, perché queste droghe sono incolori e di sapore e odore sostanzialmente neutri. Soprattutto in viaggio è consigliabile un'elevata vigilanza. Il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos ci dà importanti consigli su come ridurre al minimo il rischio.

A piccole dosi, le droghe dello stupro hanno un forte effetto euforizzante, ansiolitico e di disinibizione sessuale. In dosi più elevate, possono portare allo svenimento. Ne vengono immesse costantemente di nuove sul mercato, sotto forma di pillole o gocce. «I produttori danno libero sfogo alla loro creatività criminale ed è per questo che di solito non si conosce esattamente la composizione chimica delle droghe dello stupro», spiega il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario presso l'Inselhospital e co-presidente della Società Svizzera per la Medicina d'Urgenza e di Salvataggio.

VANEggiamenti e Attacchi di Panico

Queste sostanze agiscono rapidamente e di solito causano una perdita di memoria a breve termine. Tuttavia, non esiste una vittima standard delle droghe dello stupro. I sintomi variano da deliri, attacchi di panico e paura per l'integrità fisica e sessuale fino al coma o a problemi respiratori e cardiaci. Il professore sottolinea che: «Danni fisici e psicologici a lungo termine possono verificarsi anche dopo una sola ingestione. Ad esempio, se la somministrazione di tali droghe avviene in concomitanza con una violenza fisica».

Poiché non esiste un antidoto diretto, si procede a un trattamento sintomatico, a volte addirittura nel reparto di terapia intensiva. Sulla base della sua esperienza pluriennale, Exadaktylos sa che la miscela può essere altamente pericolosa se associata a molto alcol, molta caffeina o altre droghe. «Le droghe dello stupro sono rilevabili nel corpo umano entro finestre di tempo diverse, per cui, se la vittima si reca in ospedale troppo tardi, il rilevamento potrebbe non essere più possibile», afferma il primario.

NON PERDETE MAI DI VISTA LA VOSTRA BIBITA

Se avete il sospetto che vi siano state somministrate delle droghe dello stupro, rivolgetevi subito a un medico specialista. Anche l'ambiente che si frequenta è chiamato in causa, perché in genere la protezione migliore contro le droghe dello stupro è la costante vigilanza quando si è a una festa, si beve e si festeggia con persone che non si conoscono o si perde di vista la propria bibita.

Chi è in vacanza è talvolta più a rischio, perché c'è una maggiore concentrazione di droghe e spacciatori nelle classiche mete festaiole del sud piuttosto che in Svizzera. Infine, il professor Exadaktylos mette in guardia: «Solo perché la persona che abbiamo appena conosciuto si presenta in modo amichevole e ci offre da bere, non significa che sia innocua. Il sole, la spiaggia, la mancanza di sonno e l'alcol abbassano la naturale inibizione a provare cose nuove e bloccano i collaudati istinti protettivi. In caso di dubbio, quindi, prendete voi stessi le bibite al bar e non mollatele o non perdetele di vista».

IN GENERALE, PER PROTEGGERSI DALLE DROGHE DELLO STUPRO, SI OSSERVANO LE SEGUENTI REGOLE DI COMPORTAMENTO:

- ✗ Non perdetevi mai di vista le vostre bibite, per evitare che qualcuno, inosservato, possa versarvi qualcosa dentro.
- ✗ Accettate solo le bibite di cui avete seguito il percorso dal bar. Nel dubbio, ordinate un'altra bibita.
- ✗ Siate vigilanti e responsabili anche tra amici. Controllate le bibite degli altri quando vanno al bagno o sulla pista da ballo.
- ✗ Se vi viene la nausea o dei capogiri, informatene gli amici.
- ✗ Se avete un vuoto di memoria nonostante il basso consumo di alcol, chiedete aiuto.
- ✗ Se sospettate che vi sia successo qualcosa sotto l'effetto delle droghe dello stupro, prendete prima possibile un campione di urina. La sostanza può essere rilevata nell'organismo solo per un breve periodo di tempo.
- ✗ Se sospettate che vi abbiano somministrato delle droghe dello stupro, recatevi immediatamente in ospedale, se possibile, o chiamate la polizia.

Animali velenosi nell'Europa meridionale:

osservate i seguenti consigli
generali su come comportarvi



- ✘ **Indossare scarpe chiuse che superino** le caviglie – il 90 per cento dei morsi di serpente viene inferto alla caviglia o al di sotto di essa!
- ✘ Non camminare mai al buio senza una torcia, perché **molti animali velenosi sono attivi nelle ore notturne!**
- ✘ **Fare attenzione quando ci si riposa sotto gli alberi** e tra i cespugli più grandi
- ✘ Se si è allergici alle punture di api o vespe, portare sempre **con sé un antidoto.**
- ✘ **Non lasciare mai vestiti, scarpe o cibo per terra** – attirano scorpioni, ragni e serpenti!
- ✘ **Non frugare mai «alla cieca»** con le mani in armadi **o simili**
- ✘ **Scuotere scarpe e vestiti** prima di indossarli
- ✘ **Smaltire in modo sicuro gli scarti di cucina**, perché gli avanzi di cibo attirano i topi e i topi attirano i serpenti.
- ✘ **Le zanzariere** alle finestre e alle porte rendono più difficile l'ingresso a insetti e ragni.
- ✘ A seconda della destinazione, si può portare con sé una **«pompa aspiraveleno»** per evitare che, in caso di morso, il veleno si diffonda nel corpo.
- ✘ È utile portare con sé un **bastone da montagna**, che avverte o eventualmente devia i serpenti.
- ✘ Non accarezzare **cani e gatti selvatici per evitare il rischio di lesioni da morso**

Morso di serpente: i consigli dell'esperto

Serpenti velenosi pericolosi come il cobra e il mamba non vivono alle nostre latitudini, ma i morsi di serpente possono essere pericolosi anche nell'Europa meridionale.

I serpenti hanno un comportamento schivo nei confronti dell'uomo. Il loro senso dell'olfatto e la percezione delle vibrazioni, molto sviluppati, li aiuta a orientarsi sul terreno. Gli esseri umani vengono solitamente morsi solo per autodifesa e circa la metà dei morsi alle nostre latitudini contiene poco veleno, o non ne contiene affatto. La situazione è, tuttavia, diversa nelle mete turistiche più amate dell'Europa meridionale, dove vivono alcuni serpenti velenosi.

Per via dell'elevato numero di specie di serpenti e di veleni, è difficile dare un messaggio chiaro sui sintomi del morso: «Per i bambini, gli anziani, le persone con malattie croniche e i soggetti allergici, il morso di un serpente velenoso può essere critico», avverte il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos. «Per loro aumenta il rischio di collasso cardiovascolare, ad esempio».

I SERPENTI VELENOSI PARALIZZANO LA VITTIMA

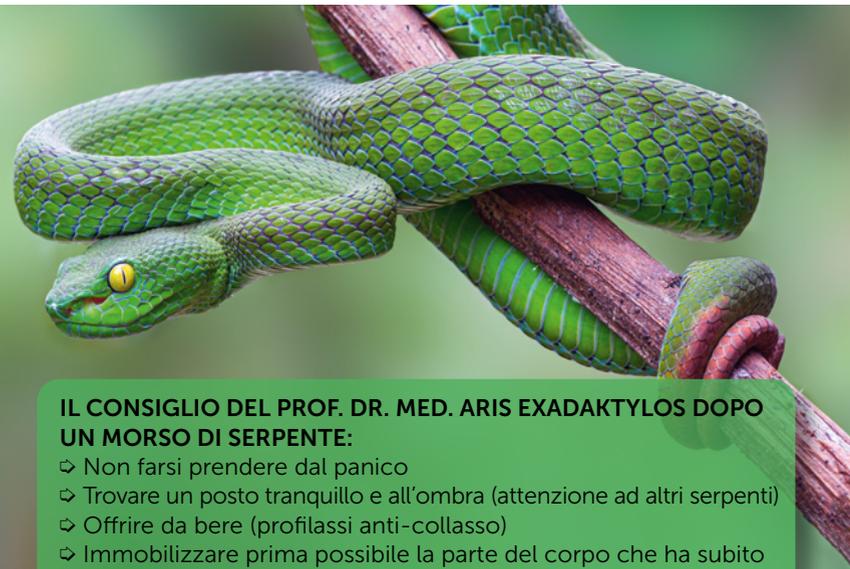
Un criterio importante per il decorso dell'avvelenamento rimane la costituzione fisica del paziente, la quantità di veleno e il tempo che intercorre fino alla valutazione medica e al trattamento. I serpenti velenosi paralizzano la vittima colpendo i nervi e il tessuto muscolare e il loro morso può essere letale.

Possono verificarsi, però, anche danni locali acuti e permanenti ai tessuti. Exadaktylos: «Di norma, subito dopo il morso di un serpente, si sviluppano focolai infiammatori dolorosi in corrispondenza della ferita. A seconda di dove è situata, il sanguinamento può aumentare con conseguente gonfiore del tessuto circostante».

COME PROTEGGERSI

Anche se il clima invoglia a portare sandali e pantaloncini, quando camminate su terreni sconosciuti dovete indossare scarpe chiuse e pantaloni lunghi. Potete anche usare un bastone per fare un po' di rumore, il

che aiuterà a spaventare i serpenti. Se si incontra un serpente, bisogna lasciargli spazio sufficiente per fuggire. La maggior parte dei serpenti è attiva al crepuscolo e di notte. In quelle ore è necessario prestare particolare attenzione. È molto difficile distinguere i serpenti velenosi da quelli non velenosi perché ci sono solo pochi tratti distintivi. Tra questi c'è la forma delle pupille: nei colubri non velenosi è rotonda, nei colubri velenosi e nelle vipere è a forma di fessura.



IL CONSIGLIO DEL PROF. DR. MED. ARIS EXADAKTYLOS DOPO UN MORSO DI SERPENTE:

- Non farsi prendere dal panico
- Trovare un posto tranquillo e all'ombra (attenzione ad altri serpenti)
- Offrire da bere (profilassi anti-collasso)
- Immobilizzare prima possibile la parte del corpo che ha subito il morso (fascia per il braccio, stecca)
- Togliere gli anelli o l'orologio dalla mano morsa perché può gonfiarsi rapidamente
- Se possibile, disinfettare l'area intorno al morso e coprire con un panno umido
- Aspirare o praticare un taglio (per far sanguinare) non aiuta
- Per evitare di spingere ulteriormente la tossina nella circolazione sanguigna, si deve evitare qualsiasi sforzo fisico
- In caso di nausea, vertigini, sudore freddo, palpitazioni, annebbiamento dello stato di coscienza o dispnea, si deve prestare subito il primo soccorso e comporre il numero d'emergenza (numero d'emergenza internazionale: 112)
- In caso di dubbi, anche in assenza di reazioni gravi, consultare un medico

Meduse velenose: primo soccorso dopo il contatto

QUAL È LA COSA MIGLIORE DA FARE SE SI ENTRA IN CONTATTO CON UNA MEDUSA?

Prima di tutto, mantenere la calma. Soprattutto nelle acque più profonde, il contatto con una medusa di grandi dimensioni può spaventare a tal punto da provocare il panico. Se si viene a contatto con il celenterato, cosa estremamente dolorosa, sussiste un vero pericolo. È quindi molto importante, soprattutto in acque poco conosciute, informarsi sulla presenza di meduse e capire se è la «stagione». Di solito la gente del posto lo sa bene. Se ci sono avvistamenti, vanno assolutamente presi sul serio, perché raramente una medusa arriva da sola.

QUALI SONO I SINTOMI TIPICI?

Dipende dalla medusa. Il veleno urticante è costituito da varie proteine che hanno un effetto dannoso sulle cellule e sui nervi. Non sempre si verifica una reazione, ma in alcune circostanze può causare un grave shock allergico. Di norma, tuttavia, si tratta di lesioni cutanee simili a bruciature scatenate dai nematoblasti presenti sui celenterati. Se il veleno penetra nell'organismo in quantità importanti, o se la vittima è un soggetto molto allergico o un bambino, possono manifestarsi nausea, vomito e sintomi simili allo shock, ma anche problemi respiratori e cardiovascolari, fino al collasso cardiaco. Si tratta di casi molto rari. Le ferite gravi provocate dalle meduse possono comportare anche danni permanenti alla pelle che in seguito assomiglieranno a veri e propri marchi.

SE SI VIENE A CONTATTO CON UNA MEDUSA, L'URINA ALLEVIA IL DOLORE?

L'urina, nella sua forma poco concentrata, è simile alla composizione dell'acqua dolce. In questo caso, l'urina non farebbe altro che aumentare il fastidio e quindi non è consigliata.



*Bella da vedere,
ma estremamente
pericolosa.*

TRATTAMENTO DOPO IL CONTATTO

Di norma, sono i numerosi nematoblasti a secernere il veleno. Fortunatamente, all'inizio, ne viene svuotato solo un terzo. Se si interviene nel modo sbagliato, la condizione può peggiorare. Pertanto,

- * Mantenere la calma
- * Cospargere la parte di acqua di mare (non di acqua dolce né di alcol)
- * Anche l'aceto aiuta (il gentile titolare del bar ve lo presterà sicuramente)
- * Cospargere di sabbia e raschiare delicatamente con una carta di credito o un coltello
- * Non «strofinare» con un asciugamano: non farebbe altro che far scoppiare i nematoblasti

Malattie pericolose: proteggersi dalle zanzare tropicali

Le zanzare tropicali, come la zanzara tigre asiatica e la zanzara giapponese, si stanno diffondendo nell'Europa meridionale. Le specie di zanzare del genere *Aedes* possono trasmettere malattie pericolose, come la dengue o il virus Zika.



A lungo le malattie tropicali sono state un rischio solo per chi viaggiava in Paesi lontani, i loro vettori, però, non si fermano alle frontiere: anche in Svizzera compaiono sempre più spesso specie di zanzare che possono essere pericolosi vettori di malattie. In Ticino, la popolazione della zanzara tigre è già talmente numerosa che potrebbero scatenarsi focolai locali di malattie tropicali.

LA ZANZARA TIGRE È CONSIDERATA PARTICOLARMENTE PERICOLOSA

Negli scorsi anni, alcune persone nell'Europa meridionale sono state infettate dai virus della dengue e della chikungunya, trasmessi dalla zanzara tigre asiatica insediatasi lì. Secondo Helge Kampen, studioso di biologia delle infezioni, la zanzara tigre asiatica è particolarmente pericolosa: «È dimostrato che questa specie può trasmettere più di venti agenti patogeni conosciuti principalmente ai tropici: tra questi, i virus della dengue, del Nilo occidentale e della febbre gialla, ma anche il famigerato virus Zika».

TRA I SINTOMI CI SONO:

- Febbre
- Brividi
- Eruzione cutanea
- Congiuntivite
- Dolori articolari
- Dolori muscolari
- Cefalea

Per la prima volta nell'autunno del 2019 fu reso noto che due persone nel sud della Francia avevano contratto il virus Zika. Questo virus è trasmesso dalla zanzara tigre tropicale, che ormai è diffusa in tutta l'Europa meridionale. A differenza delle zanzare nostrane, le zanzare tropicali hanno bisogno di poca acqua per riprodursi: si accontentano di spazi piccoli e poco profondi per deporre le uova. La covata delle zanzare autoctone, invece, cresce in acque più profonde. Ma anche ad esse non dispiace un'estate secca: le uova deposte sopravvivono per anni.



Per proteggersi, utilizzare uno spray repellente per insetti.

PREVENZIONE CONTRO LE ZANZARE:

- * Zanzariere per le finestre
- * Zanzariere per i letti
- * Bassa luminosità di sera
- * Abiti lunghi e scarpe chiuse
- * Non utilizzare profumi forti
- * Utilizzare un apposito spray repellente
- * Fare la doccia la sera per evitare il sudore, che attira le zanzare
- * Portare con sé una cassetta di primo soccorso

Cimici dei letti in hotel: cosa fare?



La cimice dei letti è un succhia-sangue e il suo ospite principale è l'uomo. Questo insetto è molto resistente e ha un'aspettativa di vita fino a sei mesi.

Le cimici dei letti lasciano macchie nere (i loro escrementi). Secondo gli esperti, sono lunghe da quattro a sei millimetri e di un colore che va dal rosso ruggine al marrone scuro, con le zampe e le antenne giallastre. Le **cimici sono piatte**, e non volano.

Una volta insediate, **si diffondono a grande velocità**, infestando stanza dopo stanza. Di notte, il calore, l'odore e il respiro del corpo umano attirano le cimici dei letti. Di solito ci si accorge dell'infestazione solo quando si viene morsi dai parassiti. Sono soprattutto le aree scoperte del corpo a essere prese di mira dai piccoli animali.

COME RICONOSCERE I MORSI DELLE CIMICI DEI LETTI

È possibile avere una reazione allergica ai morsi o sviluppare un'infezione secondaria perché ci si gratta: «Le sedi dei morsi sono circondate da una chiazza rossa, a volte presentano bombature. Inoltre, provocano molto prurito», spiega il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos. **«Le cimici dei letti sono piccoli vampiri e mordono solo di notte.** Il rossore e il prurito possono comparire con un ritardo anche di 24 ore. Il più delle volte ci sono più morsi uno accanto all'altro, perché gli insetti sono alla ricerca di piccoli vasi sanguigni e solitamente non li trovano al primo colpo».

Se siete stati morsi dalle cimici dei letti in hotel, **disfate la valigia il giorno stesso del viaggio.** Non portate la valigia dentro casa, ma lasciatela fuori. Tutti gli indumenti che lo consentono devono essere lavati a 60°C. Gli altri possono essere messi nell'asciugatrice a 50°C per mezz'ora. I capi più piccoli possono essere messi in freezer a meno 17°C per diversi giorni. L'interno della valigia vuota deve essere trattato con un insetticida all'aperto.

Un po' di spazio per i
vostri appunti di viaggio.

I SEGNI COMUNI DELLE CIMICI DEI LETTI SONO:

Resti di muta – le cimici dei letti attraversano diversi stadi nel loro ciclo vitale e si spogliano della pelle.

Tracce di escrementi – lasciano escrementi che assomigliano a piccoli punti neri di pennarello.

Macchie di sangue – se il parassita viene schiacciato, lascerà dietro di sé delle macchie di sangue, oppure le ferite che lascia possono sanguinare. Piccole macchie di sangue sulle lenzuola sono un segno rivelatore.

Odori – in caso di forti infestazioni, anche l'olfatto umano riesce a percepire l'odore sgradevole e un po' dolciastro di un'invasione di cimici dei letti.



*Queste piccole creature
possono essere molto
cattive.*

Cosa fare se ci si ammala dopo la vacanza?

Quando dopo le vacanze è come prima delle vacanze. Se compaiono dei sintomi al ritorno da un viaggio, è bene rivolgersi al proprio medico. «Il punto è non lasciarsi sfuggire malattie pericolose», afferma il Dr. med. Beat Sonderegger, medico dirigente del reparto di Infettivologia presso l'Ospedale cantonale di Lucerna.



I disturbi più comuni dopo le vacanze all'estero sono diarrea, febbre e sintomi cutanei come arrossamenti, eruzioni o punture. A seconda dell'agente patogeno, il periodo di incubazione può variare notevolmente. Ad esempio, se ci sono tracce di sangue nella diarrea o se la diarrea persiste oltre 14 giorni, non si deve esitare a consultare un medico.

FORNIRE INFORMAZIONI SUL VIAGGIO

Per avere un quadro della malattia, il medico vi chiederà delle informazioni dettagliate sul vostro viaggio: l'itinerario, la data di partenza e quella di ritorno possono costituire indizi importanti. «Soprattutto nell'ottica di circoscrivere l'elenco dei potenziali agenti patogeni sulla scorta dei tempi d'incubazione. In più, si cerca di appurare la presenza di fattori di rischio specifici per talune patologie, ad esempio in relazione ad abitudini alimentari, bagni in acqua dolce, rapporti sessuali non protetti e contatti con animali», spiega il Dr. med. Beat Sonderegger.

PORTARE CON SÉ IL CERTIFICATO DI VACCINAZIONE

È molto utile portare con sé alla visita il certificato di vaccinazione. In questo modo si può verificare direttamente quali vaccinazioni sono state fatte prima del viaggio. Le vaccinazioni di viaggio, in particolare contro l'epatite A/B e la febbre gialla, offrono una protezione molto elevata che consente in pratica di escludere un'infezione dovuta a tali patogeni.

LE DIECI MALATTIE DI VIAGGIO PIÙ COMUNI NELL'EUROPA MERIDIONALE

- Malattie gastrointestinali
- Punture d'insetto
- Lesioni da incidenti stradali
- Raffreddori
- Intossicazione alimentare
- Lacerazioni, fratture e distorsioni
- Chinetosi
- Scottature solari
- Allergie
- Insolazione

Assistenza sanitaria nell'Europa meridionale – tutti gli Stati al vaglio



Prima di partire, chiedetevi cosa accadrebbe se vi capitasse un infortunio o se vi ammalaste una volta giunti a destinazione. Prima di partire per un viaggio all'estero, è opportuno raccogliere informazioni adeguate sull'assistenza medica disponibile nella destinazione prescelta, in modo da essere preparati al meglio in caso di emergenza.

Il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos è primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario presso l'Inselhospital di Berna. Passando al vaglio tutti i vari Paesi, ci rende partecipi del suo giudizio sulla qualità dell'assistenza medica nell'Europa meridionale. Essendo di origine greca, ha viaggiato personalmente in questi Paesi in auto e conosce i sistemi sanitari in prima persona.



Albania



L'Albania è un Paese con un sistema sanitario ancora giovane, occidentalizzato e con il minor numero di medici per abitante rispetto ad altri Paesi. Pertanto nella maggior parte delle farmacie si prendono in carico anche le piccole emergenze. Tuttavia, è consigliabile portare con sé una cassetta di primo soccorso contenente farmaci per uso personale e materiale per il primo soccorso. Chi deve assumere determinati medicinali dovrebbe portarne con sé una scorta sufficiente.

Gli ospedali pubblici appartengono al Ministero della Salute, da cui sono gestiti. A Tirana è stata inaugurata una nuova centrale nazionale per coordinare in modo efficiente tutte le chiamate d'emergenza in arrivo a livello nazionale. A Tirana sono presenti molti ospedali privati stranieri che offrono cure primarie estese e anche trattamenti d'emergenza.

Gli ospedali pubblici più grandi si trovano a Tirana, invece fuori dalla capitale l'assistenza è meno sviluppata. Oltre alle lingue nazionali, si parlano anche l'italiano, il tedesco e l'inglese.



GUIDA LINGUISTICA: ALBANESE

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	albanese
Ho dolore al petto	Më dhemb kraharori
Ho mal di testa	Më dhemb koka
Ho mal di pancia	Më dhemb stomaku
Ho mal d'orecchi	Më dhemb veshi
Mi fanno male gli occhi	Më dhemb syri
Ho mal di gola	Më dhemb fyti
Ho mal di denti	Më dhemb dhëmbi
Ho il fiato corto	Më merret fryma
Ho la diarrea	Kam diarre/heqje barku
Ho una forte nausea	Më vjen të përzier

L'Albania si trova sul Mare Adriatico ed è circondata da Montenegro, Kosovo, Macedonia settentrionale e Grecia.



Qui troverete altre informazioni importanti per viaggiare in Albania.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +355

Polizia: 19 o 129

Ambulanza: 17 o 127

Vigili del fuoco: 18 o 128

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Bosnia-Erzegovina



La Bosnia-Erzegovina è molto bella ed è caratterizzata da borghi medievali, fiumi e laghi e dalle aspre Alpi dinariche e per molti turisti svizzeri in auto e in moto è tuttora un territorio inesplorato.

Tuttavia, le differenze geografiche e storiche e la densità di popolazione molto diverse fanno sì che spesso sia difficile trovare un aiuto adeguato in caso di emergenza importante. Ciò è particolarmente evidente nelle aree rurali. Il più grande ospedale universitario con assistenza completa si trova a Sarajevo. Un altro grande ospedale si trova nell'entità Srpska e nella capitale amministrativa Banja Luka.

Oltre agli ospedali pubblici, vi sono numerose cliniche e studi medici privati ben attrezzati. Questi, però, richiedono sempre una garanzia finanziaria. Di farmacie ce ne sono a sufficienza nelle città più grandi. Se dovete assumere determinati medicinali, tuttavia, la vostra cassetta di primo soccorso dovrebbe contenerne una scorta. Oltre alle lingue nazionali, in alcune località si parla anche tedesco e inglese.



GUIDA LINGUISTICA: BOSNIACO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	bosniaco
Ho dolore al petto	Osjećam bol u grudima
Ho mal di testa	Imam glavobolju
Ho mal di pancia	Osjećam bol u stomaku
Ho mal d'orecchi	Boli me uho
Mi fanno male gli occhi	Boli me oko
Ho mal di gola	Boli me grlo
Ho mal di denti	Imam zubobolju
Ho il fiato corto	Otežano dišem
Ho la diarrea	Imam dijareju
Ho una forte nausea	Osjećam jaku mučninu

La Bosnia-Erzegovina è circondata da Croazia, Serbia e Montenegro e ha solo uno stretto accesso al Mare Adriatico.



Qui troverete altre informazioni importanti per viaggiare in Bosnia-Erzegovina.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +387

Polizia: 122

Ambulanza: 124

Vigili del fuoco: 123

Soccorso stradale: 033 -12 82

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Bulgaria



La Bulgaria è uno dei membri più giovani e più poveri dell'UE e attualmente è in procinto di adeguare su tutto il territorio il proprio sistema sanitario agli standard europei. La formazione dei medici dei grandi ospedali è generalmente buona o ottima, ma mancano un po' ovunque attrezzature mediche all'avanguardia.

Molti dei medicinali comunemente utilizzati in Svizzera sono disponibili nelle grandi farmacie bulgare. Nelle grandi regioni turistiche sono presenti un numero sufficiente di strutture sanitarie pubbliche e private. Le cure mediche d'emergenza possono essere richieste in qualsiasi momento presso gli ospedali pubblici e i medici convenzionati con l'assicurazione sanitaria nazionale bulgara. Non è richiesto il pagamento in contanti.

La maggior parte degli operatori privati e dei medici d'urgenza negli hotel ecc. chiedono un compenso. È quindi opportuno informarsi in anticipo sui costi dei trattamenti nel settore privato. Il servizio di emergenza funziona bene nelle metropoli, ma solo in misura limitata nelle campagne.



GUIDA LINGUISTICA: BULGARO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	bulgaro
Ho dolore al petto	Имам болка в гърдите
Ho mal di testa	Имам главоболие
Ho mal di pancia	Имам болки в корема
Ho mal d'orecchi	Болят ме ушите
Mi fanno male gli occhi	Имам болка в очите
Ho mal di gola	Гърлото ми е възпалено
Ho mal di denti	Боли ме зъб
Ho il fiato corto	Имам затруднения с дишането
Ho la diarrea	Имам диария
Ho una forte nausea	Чувствам се много зле

Ampie distese, montagne e valli. I turisti si recano sul Mar Nero per una nuotata e ai numerosi musei di Sofia.



Qui troverete altre informazioni importanti per viaggiare in Bulgaria.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +359

Polizia: 166

Ambulanza: 150

Vigili del fuoco: 160

Soccorso stradale: 146

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Grecia



La Grecia è uno dei Paesi più grandi dell'UE in termini di superficie, se si considerano i confini marittimi, e conta 3054 isole, 113 delle quali sono abitate tutto l'anno e accessibili ai turisti.

Questo spiega anche le differenze di assistenza sanitaria tra la terraferma, le grandi mete turistiche e le piccole isole. Tuttavia, la Grecia ha una rete molto fitta di ospedali pubblici e privati, studi medici privati e farmacie ben rifornite. In campagna o sulle piccole isole ci sono i cosiddetti «Kentra Ygeias», piccoli studi medici pubblici che coprono le cure primarie.

Il 112, numero d'emergenza europeo raggiungibile gratuitamente e 24 ore su 24 da telefoni fissi e cellulari di tutta l'UE, è valido anche in Grecia. Quasi tutti i medici greci parlano tedesco, inglese, francese o italiano.



GUIDA LINGUISTICA: GRECO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	greco
Ho dolore al petto	Έχω πόνο στο στήθος
Ho mal di testa	Έχω πονοκέφαλο
Ho mal di pancia	Έχω στομαχόπονο
Ho mal d'orecchi	Έχω πόνο στο αυτί
Mi fanno male gli occhi	Πονάνε τα μάτια μου
Ho mal di gola	Έχω πονόλαιμο
Ho mal di denti	Έχω πονόδοντο
Ho il fiato corto	Έχω δύσπνοια
Ho la diarrea	Έχω διάρροια
Ho una forte nausea	Έχω πολύ ναυτία

La Grecia si trova nell'Europa sud-orientale, nel Mar Mediterraneo tra il Mar Ionio e il Mar Egeo. Confina con l'Albania, la Macedonia del Nord, la Bulgaria e la Turchia e possiede numerose isole.



Qui troverete altre informazioni importanti per viaggiare in Grecia.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +30

Polizia: 100

Ambulanza: 166/112

Vigili del fuoco: 199/112

Soccorso stradale: 104 00

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch



L'Italia è uno dei Paesi più grandi dell'Europa meridionale, con una rete molto fitta di ospedali pubblici e privati, studi medici e farmacie. In Italia, le strutture sanitarie pubbliche sono gestite dal Servizio Sanitario Nazionale.

Tuttavia, l'organizzazione del sistema sanitario locale dipende dalle regioni e dai comuni. Poiché ogni regione dispone di risorse finanziarie diverse, vi sono differenze regionali, ad esempio, negli standard di cura o nella durata dei tempi di attesa al pronto soccorso. Esistono anche numerose strutture private per gli esami di laboratorio o per le consultazioni con gli specialisti. In base alla mia esperienza personale, un consulto di questo tipo costa circa 50–100 euro con un medico generico e fino a 150 euro o più con uno specialista.



Tesori di cultura, località balneari e atmosfera romantica – paesaggi diversi, centri storici e numerose specialità culinarie vi aspettano.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Italia.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +39

Polizia: 112

Ambulanza: 118 o 112

Vigili del fuoco: 115

Soccorso stradale: 803 116

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Kosovo



In Kosovo non è garantita ovunque un'assistenza medica secondo gli standard svizzeri. Gli ospedali pubblici non sempre dispongono di attrezzature adeguate e di personale sufficiente.

A Pristina c'è un ospedale universitario. I medicinali possono essere acquistati in farmacia. I medici offrono anche cure private, a condizione che si paghi sul posto. Oltre alla lingua nazionale, si parla una delle tre principali lingue della Svizzera dati gli stretti legami con il nostro Paese.



GUIDA LINGUISTICA: ALBANESE

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	albanese
Ho dolore al petto	Më dhemb kraharori
Ho mal di testa	Më dhemb koka
Ho mal di pancia	Më dhemb stomaku
Ho mal d'orecchi	Më dhemb veshi
Mi fanno male gli occhi	Më dhemb syri
Ho mal di gola	Më dhemb fyti
Ho mal di denti	Më dhemb dhëmbi
Ho il fiato corto	Më merret fryma
Ho la diarrea	Kam diarre/heqje barku
Ho una forte nausea	Më vjen të përzier

Il Kosovo è un Paese indipendente e montuoso dei Balcani, riconosciuto da una parte della comunità internazionale dal 2008.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Kosovo.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +383

Polizia: 92

Ambulanza: 94

Vigili del fuoco: 93

Soccorso stradale: 987

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Croazia



La Croazia è membro dell'UE dal luglio 2013 e dispone di un sistema sanitario pubblico e privato molto ben sviluppato. Ciò significa che il livello dei servizi sanitari è uguale a quello degli altri Paesi dell'UE. Il 112 è il numero di emergenza europeo, raggiungibile gratuitamente e 24 ore su 24 da telefoni fissi e cellulari in tutta l'UE.

Le cure mediche in caso di emergenza sono disponibili in molti luoghi. Oltre ai medici privati, ci sono numerosi centri sanitari («Dom Zdravlja»). Le farmacie sono paragonabili a quelle del nostro Paese e hanno i normali medicinali disponibili su prescrizione.

Negli ospedali o negli studi medici privati, il pagamento di alcuni esami, trattamenti e medicinali è a carico del paziente e di solito non viene rimborsato in Svizzera. In singoli casi, tuttavia, le cure sono a pagamento anche negli ospedali o negli ambulatori pubblici.



GUIDA LINGUISTICA: CROATO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	croato
Ho dolore al petto	Boli me u prsima
Ho mal di testa	Boli me glava
Ho mal di pancia	Osjećam bol u trbuhu
Ho mal d'orecchi	Boli me uho
Mi fanno male gli occhi	Boli me oko
Ho mal di gola	Boli me grlo
Ho mal di denti	Imam zubobolju
Ho il fiato corto	Otežano dišem
Ho la diarrea	Imam dijareju
Ho una forte nausea	Osjećam jaku mučninu

Migliaia di insenature, porti naturali, centinaia di isole e numerose città con un patrimonio storico e culturale.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Croazia.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +385

Polizia: 112 o 192

Ambulanza: 112 o 194

Vigili del fuoco: 112 o 193

Soccorso stradale: 1987

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Malta



Malta è membro dell'UE e una meta turistica piccola ma molto popolare tra la Sicilia e il Nord Africa. Malta ha stretti legami con il Regno Unito e quindi l'inglese è normalmente parlato insieme alla lingua nazionale e all'italiano.

Malta dispone di un eccellente sistema sanitario, sul modello del Regno Unito, con ospedali piuttosto moderni e una rete regionale di centri sanitari, studi medici privati e pubblici e farmacie. I due ospedali più grandi sono il Mater Dei Hospital a Malta e il Gozo General Hospital a Gozo. Il sistema di soccorso a terra e in mare funziona molto bene.



GUIDA LINGUISTICA: MALTESE

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	maltese
Ho dolore al petto	Għandi uġiġħ f'sidri
Ho mal di testa	Għandi uġiġħ ta' ras
Ho mal di pancia	Għandi uġiġħ fl-istonku
Ho mal d'orecchi	Għandi uġiġħ f'widinti
Mi fanno male gli occhi	Għandi uġiġħ f'għajni
Ho mal di gola	Għandi grizmejjja qed juġawni
Ho mal di denti	Għandi uġiġħ fi snieni
Ho il fiato corto	Għandi qtuġħ ta' nifs
Ho la diarrea	Għandi d-dijarea
Ho una forte nausea	Għandi ħafna dardir

Numerosi porti, insenature con spiagge e scogli. I turisti vengono soprattutto d'estate per svagarsi e praticare sport.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare a Malta.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +356

Polizia: 112

Ambulanza: 112

Vigili del fuoco: 112

Soccorso stradale: +356 21 32 03 49

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Macedonia del Nord



Negli ultimi anni la **Macedonia del Nord** ha fatto molto per rafforzare il proprio sistema sanitario e facilitare l'accesso ai servizi medici a tutti i cittadini.

L'assistenza in modalità ambulatoriale è fornita in 34 centri sanitari pubblici e in alcuni centri privati. I servizi che rientrano nell'ambito di un ospedale universitario sono forniti quasi esclusivamente a Skopje. L'assistenza medica nella capitale Skopje è buona se non ottima anche nel settore privato. Le strutture private, tuttavia, spesso richiedono un pagamento anticipato (contanti, carta di credito) prima di trattare i pazienti.

È frequente incontrare medici che parlano tedesco. Portate sempre con voi il vostro kit di primo soccorso quando viaggiate. Per sicurezza, è consigliabile portare con sé il doppio della quantità di medicinali che si assume regolarmente, anche se la maggior parte delle farmacie è ben rifornita.



GUIDA LINGUISTICA: MACEDONE

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	macedone
Ho dolore al petto	Имам болки во градите
Ho mal di testa	Имам главоболка
Ho mal di pancia	Имам болки во стомакот
Ho mal d'orecchi	Имам болки во ушите
Mi fanno male gli occhi	Имам болки во очите
Ho mal di gola	Имам болки во грлото
Ho mal di denti	Имам забоболка
Ho il fiato corto	Ми снемува воздух
Ho la diarrea	Имам дијареја
Ho una forte nausea	Многу ми се лоши

La Macedonia del Nord (Macedonia) è circondata da Serbia, Kosovo, Bulgaria, Grecia e Albania.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare nella Macedonia del Nord.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +389

Polizia: 192

Ambulanza: 194

Vigili del fuoco: 193

Soccorso stradale: 196

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Portogallo



Il servizio sanitario nazionale portoghese è al 12° posto nel mondo secondo l'OMS, con un accesso gratuito per tutti i portoghesi nelle strutture sanitarie pubbliche. In un centro sanitario pubblico (Centro de Saúde) o al pronto soccorso di un ospedale pubblico (hospitales públicos com urgência) si ricevono le cure mediche necessarie. I Centri de Saúde non sono ospedali, ma grandi ambulatori di medicina generale.

Clinicas è spesso un termine che indica piccoli studi di medici o dentisti di provata esperienza. Esistono numerosi ospedali privati (hospitales particulares). Le farmacie sono ben rifornite e il servizio di ambulanza funziona bene.

Le migliori cure in Portogallo sono offerte dagli ospedali pubblici e privati di Lisbona, Faro, Porto, Évora e Portimão.



GUIDA LINGUISTICA: PORTOGHESE

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	portoghese
Ho dolore al petto	Tenho uma dor no peito
Ho mal di testa	Tenho dor de cabeça
Ho mal di pancia	Tenho dor de estômago
Ho mal d'orecchi	Tenho dor de ouvidos
Mi fanno male gli occhi	Tenho dor nos olhos
Ho mal di gola	Tenho dor de garganta
Ho mal di denti	Tenho dor de dentes
Ho il fiato corto	Tenho dificuldade em respirar
Ho la diarrea	Tenho diarreia
Ho una forte nausea	Sinto muitas náuseas

Soprattutto la parte meridionale è frequentata per la balneazione, mentre la costa occidentale offre magnifici paesaggi e monumenti storici.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Portogallo.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +351

Polizia: 112

Ambulanza: 112

Vigili del fuoco: 112

Soccorso stradale: 707 509 510

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Serbia e Montenegro



Sebbene questi Stati siano indipendenti l'uno dall'altro, hanno alcune somiglianze in termini di lingua e cultura. L'assistenza sanitaria è organizzata in modo simile in entrambi i Paesi e si basa su diversi grandi ospedali e ospedali universitari e su numerose cliniche e studi medici privati.

Tuttavia, non è garantita ovunque un'assistenza medica secondo gli standard svizzeri, soprattutto nelle zone rurali. Le cliniche pubbliche non dispongono sempre di tutti gli specialisti e non sono quindi sempre in grado di fornire assistenza medica 24 ore su 24 ai pazienti con determinati quadri clinici, i quali devono quindi essere trasferiti. In Serbia ci sono tre ottimi ospedali universitari e, soprattutto a Belgrado, ci sono molte cliniche e studi medici privati con attrezzature conformi agli standard europei, ma dove le cure sono in parte a pagamento.

Le cure gratuite sono possibili solo negli ospedali pubblici. Nelle grandi città ci sono numerose farmacie ben attrezzate per le quali, tuttavia, è necessaria la prescrizione medica. In Montenegro la maggior parte delle strutture pubbliche e private si trova nella capitale Podgorica.

Molti medici parlano tedesco o inglese.



GUIDA LINGUISTICA: SERBO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	serbo
Ho dolore al petto	Osećam bol u grudima
Ho mal di testa	Boli me glava
Ho mal di pancia	Boli me stomak
Ho mal d'orecchi	Osećam bol u ušima
Mi fanno male gli occhi	Boli me oko
Ho mal di gola	Boli me grlo
Ho mal di denti	Imam zubobolju
Ho il fiato corto	Otežano dišem
Ho la diarrea	Imam dijareju
Ho una forte nausea	Osećam jaku mučninu

In Serbia, vi aspettano le montagne, gli altopiani, le valli fluviali e le numerose testimonianze romane, bizantine e ottomane.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Serbia.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +381

Polizia: 192

Ambulanza: 194

Vigili del fuoco: 193

Soccorso stradale: 987

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

GUIDA LINGUISTICA: MONTENEGRINO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	montenegrino
Ho dolore al petto	Osjećam bol u grudima
Ho mal di testa	Boli me glava
Ho mal di pancia	Boli me stomak
Ho mal d'orecchi	Osjećam bol u ušima
Mi fanno male gli occhi	Boli me oko
Ho mal di gola	Boli me grlo
Ho mal di denti	Imam zubobolju
Ho il fiato corto	Otežano dišem
Ho la diarrea	Imam dijareju
Ho una forte nausea	Osjećam jaku mučninu

Il Montenegro si estende dalle alte vette montuose a una stretta pianura sulla costa larga da due a sei chilometri. Le città antiche sono ricche di storia.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Montenegro.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +382

Polizia: 122

Ambulanza: 124

Vigili del fuoco: 123

Soccorso stradale: +382 20 9807

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Slovenia



La Slovenia è un altro giovane Stato membro dell'UE e confina con l'Austria a nord e con l'Italia a ovest. Di conseguenza, molti medici parlano tedesco e italiano oltre alla lingua nazionale. La maggior parte del personale medico giovane parla anche l'inglese.

L'assistenza medica è buona nelle grandi città, ma non è altrettanto valida al di fuori delle grandi città. Esistono anche studi medici e piccole cliniche private di emergenza. Anche il sistema di soccorso pubblico funziona generalmente in modo affidabile. La Slovenia è un Paese alpino con un servizio di soccorso alpino ben funzionante. Tuttavia, di solito le emergenze gravi devono essere trattate nei due grandi ospedali di Lubiana e Maribor. I medicinali non mancano e le farmacie sono ben rifornite.



GUIDA LINGUISTICA: SLOVENO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	sloveno
Ho dolore al petto	Imam bolečine v prsih
Ho mal di testa	Imam glavobol
Ho mal di pancia	Imam bolečine v želodcu
Ho mal d'orecchi	Imam bolečine v ušesih
Mi fanno male gli occhi	Imam bolečine v očeh
Ho mal di gola	Imam vneto grlo
Ho mal di denti	Boli me zob
Ho il fiato corto	Imam oteženo dihanje
Ho la diarrea	Imam drisko
Ho una forte nausea	Občutim slabost

Il paesaggio alpino e l'architettura sublime di Lubiana ricordano il suo passato austriaco.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Slovenia.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +386

Polizia: 112

Ambulanza: 112

Vigili del fuoco: 112

Soccorso stradale: 19 87

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Spagna



La Spagna ha un sistema sanitario pubblico e privato molto ben organizzato. Il 70 per cento degli spagnoli è soddisfatto del proprio sistema sanitario, e questo vuol dire qualcosa. In tutto il Paese sono disponibili 13 000 centri di assistenza (Centros de Atención Primaria) come primo punto di contatto.

Circa 110 000 posti letto sono disponibili in 466 ospedali. Gli ospedali e gli studi medici privati sono presenti ovunque, ma le prestazioni mediche nelle strutture private sono a pagamento.

Le farmacie sono ben rifornite e il servizio di ambulanza funziona bene. Nei centri turistici, la maggior parte dei medici parla inglese o una lingua romanza.



GUIDA LINGUISTICA: SPAGNOLO E CATALANO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	spagnolo
Ho dolore al petto	Tengo dolor de pecho
Ho mal di testa	Tengo dolor de cabeza
Ho mal di pancia	Tengo dolor de estómago
Ho mal d'orecchi	Tengo dolor de oídos
Mi fanno male gli occhi	Me duelen los ojos
Ho mal di gola	Tengo dolor de garganta
Ho mal di denti	Me duele la muela
Ho il fiato corto	Tengo dificultad para respirar
Ho la diarrea	Tengo diarrea
Ho una forte nausea	Tengo muchas náuseas

italiano	catalano
Ho dolore al petto	Em fa mal el pit
Ho mal di testa	Em fa mal el cap
Ho mal di pancia	Em fa mal la panxa
Ho mal d'orecchi	Em fa mal l'oïda
Mi fanno male gli occhi	Em fan mal els ulls
Ho mal di gola	Em fa mal el coll
Ho mal di denti	Em fa mal el queixal
Ho il fiato corto	Tinc dificultat per respirar
Ho la diarrea	Tinc diarrea
Ho una forte nausea	Tinc moltes nàusees

Montagne, migliaia di chilometri di coste, isole ed enclave in Nord Africa. Spiagge, cultura, sport e le feste popolari sapranno sedurvi.



Qui troverete altre informazioni importanti per viaggiare in Spagna.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +34

Polizia: 112

Ambulanza: 112

Vigili del fuoco: 112

Soccorso stradale: 900 112 222

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

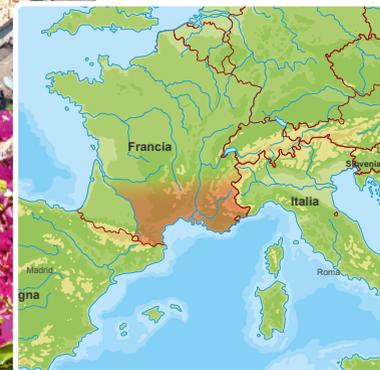
Sud della Francia



Il sistema sanitario francese ha uno standard molto elevato e si colloca sempre tra i migliori nel confronto internazionale.

L'assistenza medica è garantita in ogni momento e in ogni luogo. Oltre ai grandi ospedali pubblici, ci sono numerose strutture private. Le farmacie sono presenti ovunque e sono molto ben attrezzate.

Il servizio di ambulanza funziona molto bene. Per chiamare il medico d'urgenza e l'ambulanza in Francia si dice: «Il faut appeler le SAMU!» L'abbreviazione sta per Service d'Assistance Médicale Urgente.



GUIDA LINGUISTICA: FRANCESE

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	francese
Ho dolore al petto	J'ai mal à la poitrine
Ho mal di testa	J'ai mal à la tête
Ho mal di pancia	J'ai mal au ventre
Ho mal d'orecchi	J'ai mal aux oreilles
Mi fanno male gli occhi	J'ai mal aux yeux
Ho mal di gola	J'ai mal à la gorge
Ho mal di denti	J'ai mal aux dents
Ho il fiato corto	J'ai du mal à respirer
Ho la diarrea	J'ai la diarrhée
Ho una forte nausea	J'ai de fortes nausées

La Francia è il Paese della cultura per eccellenza, con un patrimonio ricchissimo. Data la sua superficie, offre una geografia molto varia.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Francia.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +33

Polizia: 112

Ambulanza: 112

Vigili del fuoco: 112

Soccorso stradale: 0800 08 92 22

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

Turchia



La Turchia è un Paese estremamente vasto, con grandi differenze geografiche e sociali, che si estende dalla parte europea ai confini con Siria, Iran e Iraq. Di conseguenza, vi sono differenze nelle attrezzature degli ospedali pubblici e nella densità delle strutture mediche.

La Turchia non è un Paese dell'UE e quindi le convenzioni bilaterali si applicano solo in misura molto limitata. È quindi importante informarsi sui costi di eventuali prestazioni. È consigliabile stipulare un'assicurazione speciale internazionale prima di partire. La Turchia sta cercando di creare un sistema sanitario moderno e, soprattutto nelle zone lungo il Mar Mediterraneo, molto frequentate dai turisti e nelle grandi città, l'assistenza sanitaria è sempre assicurata.

Le attrezzature e il numero delle farmacie possono variare notevolmente a seconda della regione. Sono disponibili anche studi medici privati, ma le cure sono a pagamento. Molti dei medici più giovani parlano una lingua straniera europea e sono estremamente disponibili ad assistere gli stranieri. L'equipaggiamento e la velocità delle ambulanze dipende molto dall'ospedale di competenza.



GUIDA LINGUISTICA: TURCO

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	turco
Ho dolore al petto	Göğsüm ağrıyor
Ho mal di testa	Başım ağrıyor
Ho mal di pancia	Karnım ağrıyor
Ho mal d'orecchi	Kulaklarım ağrıyor
Mi fanno male gli occhi	Gözlerim ağrıyor
Ho mal di gola	Boğazım ağrıyor
Ho mal di denti	Dişim ağrıyor
Ho il fiato corto	Zor nefes alıyorum
Ho la diarrea	İshal oldum
Ho una forte nausea	Midem çok bulanıyor

Ricca di resti archeologici e di magnifici monumenti che raccontano la grandezza della sua storia.



Qui troverete altre importanti informazioni per viaggiare in Turchia.

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

Prefisso: +90

Polizia: 155

Ambulanza: 112

Vigili del fuoco: 110

Soccorso stradale: 0212-278 62 14

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

Maggiori informazioni: www.tcs.ch

**Andorra, San Marino,
Stato del Vaticano,
Principato di Monaco,
Gibilterra**



Questi micropaesi dell'Europa meridionale non hanno ospedali pubblici o ne hanno solo pochi e sono destinati ai casi meno gravi. Monaco ha un ospedale pubblico di medie dimensioni (rincres Grace Hospital).

Per malattie o lesioni complicate, bisogna recarsi a Nizza. Anche Gibilterra ha un ospedale pubblico di medie dimensioni (Saint Bernard's Hospital). San Marino ha un ospedale di medie dimensioni, il San Marino Hospital, e un'alta densità di studi medici, ma relativamente pochi studi dentistici. L'ospedale principale di Andorra, Nostra Senyora de Meritxell, si trova a Escaldes-Engordany. Ci sono anche numerosi studi medici.

Il 112, numero d'emergenza europeo raggiungibile gratuitamente e 24 ore su 24 da telefoni fissi e cellulari di tutta l'UE, è valido anche in questi Paesi.



**Andorra, San Marino,
Stato del Vaticano,
Principato di Monaco,
Gibilterra**

GUIDA LINGUISTICA: INGLESE

In caso di emergenza o di malattia, queste frasi standard possono aiutarvi a comunicare.

italiano	inglese
Ho dolore al petto	I have a chest pain
Ho mal di testa	I have a headache
Ho mal di pancia	I have a stomach ache
Ho mal d'orecchi	I have an earache
Mi fanno male gli occhi	I have an eye ache
Ho mal di gola	I have a sore throat
Ho mal di denti	I have a toothache
Ho il fiato corto	I have shortness of breath
Ho la diarrea	I have diarrhoea
Ho una forte nausea	I am very nauseous

ALTRE LINGUE

Italiano a pagina 128

Francese a pagina 166

NUMERI IMPORTANTI:

Numero di emergenza internazionale: 112 (inglese)

TCS Libretto ETI: +41 58 827 22 20

ANDORRA

Prefisso: +376

Polizia: 110

Ambulanza: 116

Vigili del fuoco: 118

Soccorso stradale: 86 03 66

PRINCIPATO DI MONACO

Prefisso: +377

Polizia: 112

Ambulanza: 112

Vigili del fuoco: 112

SAN MARINO

Prefisso: +378

Polizia: 112

Ambulanza: 118

Vigili del fuoco: 0549 88 77 77

GIBILTERRA

Prefisso: +350

Polizia: 199

Ambulanza: 190

Vigili del fuoco: 190

STATO DEL VATICANO

Prefisso: +3906

Polizia: 112

Ambulanza: 118 o 112

Vigili del fuoco: 115







Tutto per un anno di viaggi in sicurezza.

Il TCS Libretto ETI, la protezione annuale viaggi leader in Svizzera, garantisce protezione completa e serenità in viaggio.



Maggiori informazioni e sottoscrizione:



tcs.ch/eti



0844 888 111



tcs.ch/punti-di-contatto