



Ministero della Salute

Estate, viaggiare sicuri



Giugno 2013

Cosa fare in caso di viaggi in Italia?

- ✓ Chiedere il nome e l'indirizzo di un medico che potrebbe intervenire in caso di aggravamento del quadro clinico o di crisi acute ed il numero di telefono e l'ubicazione dell'ospedale più vicino.
- ✓ Preparare e portare con sé la documentazione seguente:
 - a. **tessera sanitaria e tessera dell'eventuale esenzione**
 - b. sintesi della propria storia clinica rilasciata dal medico curante ed eventualmente **lettera di dimissione dell'ultimo ricovero ospedaliero**
 - c. lista degli eventuali alimenti o farmaci ai quali si è allergici o intolleranti.
- ✓ Predisporre un piano terapeutico scritto, con le indicazioni su cosa fare:
 - ogni giorno
 - in caso di aggravamento dei sintomi
 - in caso di emergenza
- ✓ Stilare una lista delle medicine prescritte e l'indicazione di quando e come si devono assumere medicine di cui si ha bisogno (calcolare qualcosa in più per gli imprevisti) e, in ogni caso, ricette di riserva.
- ✓ Può essere utile portare con sé **l'apparecchio della pressione se si soffre di ipertensione arteriosa** e un distanziatore (se raccomandato dal medico), un misuratore del picco di flusso espiratorio (PEF) o nebulizzatore (se raccomandato dal medico) in caso di persone affette da gravi malattie respiratorie.

In caso di viaggi all'estero, occorre anche:

- ✓ Tessera Europea di Assicurazione Malattia - T.E.A.M. (o certificato sostitutivo provvisorio), che **consente al cittadino in temporaneo soggiorno all'estero, di ricevere nello Stato UE, le cure "medicalmente necessarie"**. La Tessera, entrata in vigore in Italia dal 1° novembre 2004, permette di usufruire delle prestazioni sanitarie coperte in precedenza dai modelli E110, E111, E119 ed E128. Chiedere informazioni alla ASL di appartenenza.
- ✓ Scrivere accanto al nome di ogni medicina il principio attivo e il dosaggio della confezione (mg per capsula o compressa etc.), dato che non tutte le medicine hanno lo stesso nome, la stessa composizione o la stessa presentazione nei vari Paesi.
- ✓ Far tradurre in inglese le raccomandazioni prescritte dal medico su cosa fare, soprattutto in caso di emergenza.

ATTENZIONE È consigliabile sottoscrivere una polizza viaggio, poiché solo pochi paesi dell'UE sostengono per intero le spese per le cure mediche. Una malattia o un incidente all'estero può comportare spese supplementari di viaggio, di alloggio e di rientro in patria, per le quali è opportuno essere assicurati.

A volte viene richiesto un deposito in denaro o una carta di credito.

In paesi con un sistema sanitario come gli Stati Uniti, è bene non recarsi senza una idonea copertura assicurativa.

Dove andare in vacanza?

Non ci sono particolari raccomandazioni da seguire.

In genere, chi ha l'asma o soffre di allergie o ha una BPCO o altra patologia cronica sceglie la località delle vacanze basandosi sull'esperienza degli anni precedenti. Si suggerisce di scegliere località a clima temperato e secco.

Il mare è particolarmente consigliato ai bambini affetti da dermatite atopica (che devono sempre **seguire scrupolosamente le indicazioni del medico curante, soprattutto in relazione all'esposizione al sole**).

Nel caso di persone affette da forte ipertensione, evitare le località in alta quota. **E' noto tuttavia che gli allergici agli acari spesso migliorano se passano le ferie in montagna, al di sopra dei 1.500-1.800 metri, dato che a questa altitudine non vi sono acari.**

Gli allergici ai pollini devono evitare di recarsi in ferie nelle zone o nei periodi dell'anno particolarmente a rischio.

Quando si viaggia con l'auto

L'auto non presenta problemi, eccetto per chi è allergico ai pollini, dato che si potrebbero verificare reazioni allergiche se si attraversano, con i finestrini aperti, zone dove vi sono molti **pollini nell'aria**.

Chi ha il gatto o il cane in casa può avere livelli di allergene elevati nella sua macchina e, di conseguenza, provocare una crisi a chi è allergico.

Si consiglia di evitare di mettersi in viaggio nei periodi particolarmente afosi o di grande traffico come nei giorni di esodo estivo.

Se si è costretti a viaggiare in tali periodi si consiglia ai pazienti con problemi respiratori e/o cardiaci di **scegliere il treno per viaggiare senza incorrere nel rischio di restare fermi nell'auto** in sosta in autostrada, a causa di lunghe code di veicoli fermi e con i motori accesi.

In treno, in aereo o in nave

In treno o in aereo, l'aria può essere troppo fresca per una non corretta regolazione dell'impianto di aria condizionata. E' raccomandabile, quindi portare con sé una giacca o una copertina per coprirsi e difendersi dagli sbalzi di temperatura.

Si può praticare attività fisica?

L'attività fisica è sempre raccomandata, ma deve essere svolta in adeguate condizioni climatiche.

Chi ha l'asma o l'allergia, se sotto controllo, può praticare ogni tipo di sport in ambienti opportunamente climatizzati o all'aperto, quando le temperature esterne sono tollerabili e l'aria non è inquinata da pollini o da polveri sottili ed altri inquinanti provenienti dal traffico veicolare.

Sono comunque da evitare gli sport che si svolgono in ambienti o in condizione estreme (**deltaplano, paracadutismo, alpinismo d'alta quota, sport motoristici e sport subacquei**).