



*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).