

Viaggiare sicuri, i consigli per la salute: cosa sapere prima di partire

Descrizione

Quando si prepara un viaggio spesso ci si concentra su biglietti, alberghi e itinerari, trascurando uno degli aspetti più importanti: la salute. Eppure, proprio da qui dovrebbe iniziare ogni partenza consapevole. Il portale della Farnesina, ViaggiareSicuri.it, sottolinea quanto sia essenziale informarsi con anticipo sullo stato sanitario del Paese di destinazione, sulle eventuali vaccinazioni richieste e sui rischi specifici, dalle malattie infettive alle condizioni climatiche estreme. In molti casi, è necessario consultare il medico o un centro di medicina dei viaggi almeno 4-6 settimane prima della partenza: questo tempo è utile per ricevere i vaccini raccomandati, per valutare eventuali profilassi (come quella antimalarica) e per organizzare la propria “farmacia da viaggio”, con medicinali di base, dispositivi per la gestione di patologie croniche e copie delle prescrizioni.

Un altro aspetto fondamentale è la copertura sanitaria. Nei Paesi dell’Unione Europea è valida la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (Team), ma al di fuori dei confini UE è indispensabile stipulare una polizza sanitaria privata, possibilmente con massimali alti, che includa spese mediche, ricovero, assistenza e rimpatrio. In molti Paesi extraeuropei, infatti, anche un semplice accesso al pronto soccorso può comportare costi molto elevati, e senza assicurazione si rischia di non ricevere cure adeguate.

Una volta arrivati a destinazione, è importante mantenere alcune regole di buon senso: **evitare l’acqua non imbottigliata, fare attenzione all’igiene alimentare, proteggersi da punture di insetti e dalle esposizioni eccessive al sole.** In caso di sintomi sospetti – febbre, diarrea persistente, eruzioni cutanee – non bisogna aspettare: occorre rivolgersi subito a una struttura sanitaria, meglio se indicata dal proprio assicuratore o dall’ambasciata.

Infine, si raccomanda di registrare il proprio viaggio sul portale “Dove siamo nel mondo”, così da essere rintracciabili in caso di emergenza e ricevere eventuali comunicazioni di sicurezza. Per chi viaggia con bambini, anziani o persone con fragilità, queste attenzioni diventano ancora più cruciali. Prepararsi con cura dal punto di vista sanitario non toglie nulla alla libertà del viaggio: anzi, è il modo migliore per viverlo con maggiore tranquillità.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
28/07/2025
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

Views : 2195

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze