



# RICOMINCIAMO A VIAGGIARE

## VACANZE SICURE IN TEMPO DI COVID-19

**La campagna vaccinale e l'attività di tracciamento hanno determinato, nell'ultimo periodo, un forte calo dei contagi e le progressive riaperture consentono ora a molte persone di potersi muovere con più libertà e di poter finalmente ricominciare a viaggiare. Ecco alcune informazioni che possono servire prima e durante il viaggio.**

Ormai sappiamo che per poter viaggiare in sicurezza è prudente, se non necessario in certi casi, avere una sorta di lasciapassare, che certifichi l'idoneità allo spostamento. La disponibilità a partire dal 1° luglio della "Certificazione verde" consente di muoversi più facilmente in Europa e di accedere ad eventi anche con un numero consistente di persone. La certificazione verde può essere scaricata dai cittadini che abbiano completato la vaccinazione Covid-19, oppure che siano risultati negativi ad un tampone molecolare o antigenico rapido nelle ultime 48 ore, oppure che siano guariti dal Covid-19 negli ultimi 6 mesi.

La situazione, tuttavia, è in continua evoluzione e districarsi tra i decreti e le normative non è sempre facile. Prima di mettersi in viaggio, quindi, è consigliabile consultare i siti istituzionali che riportano le informa-

zioni aggiornate (*vedi box*).

Oltre alle precauzioni relative all'attuale pandemia, per essere sicuri di fare una vacanza tranquilla conviene organizzarsi per tempo anche sotto il profilo sanitario: se non ci si sente bene o capita un imprevisto, la vacanza rischia di essere compromessa e...addio riposo!

Chi soffre di malattie croniche è prudente che si sottoponga ad una visita di controllo, facendosi redigere una breve nota scritta dal medico curante o dallo specialista che descriva la malattia e i trattamenti farmacologici in corso. Se si soffre di cuore, inoltre, è prudente portare con sé il più recente elettrocardiogramma e la documentazione clinica, mentre in caso di particolari allergie è bene portarsi dietro un cartellino sanitario che le evidenzi, meglio se in inglese se si va all'estero.



## LA "FARMACIA" DA VIAGGIO

Ciascuno dovrebbe portare con sé le medicine che usa abitualmente (es. farmaci per il cuore, la pressione, i contraccettivi orali, i colliri per il glaucoma) in quantità sufficienti a coprire un periodo leggermente più lungo del viaggio e della permanenza in vacanza, soprattutto se all'estero, dove procurarsi quello che serve potrebbe creare qualche problema. Se dovesse essere necessario acquistare farmaci all'estero, va tenuto presente che sono spesso venduti con nomi commerciali diversi da quelli in uso in Italia, oppure con diverso dosaggio. Per i farmaci di libera vendita è sufficiente ricordare il nome del principio attivo, mentre per quelli da prescrizione medica sarebbe buona norma avere con sé una ricetta con il nome del principio attivo e il dosaggio utilizzato.

Nel caso poi di viaggi in paesi con bassa qualità dei servizi sanitari è sempre utile portare con sé una selezione di farmaci e dispositivi medici per far fronte a situazioni in cui l'accesso ai servizi sanitari possa risultare difficile.

La scelta dei prodotti dipende dalle caratteristiche del viaggio e dalla salute di chi lo compie. In generale conviene sempre avere a disposizione paracetamolo o acido acetilsalicilico o un antinfiammatorio come l'ibuprofene per la febbre e il dolore, materiale per le medicazioni, repellenti per le zanzare, protettivi solari, una crema cortisonica ed eventualmente un collirio decongestionante, un blando sonnifero e profilattici.

I farmaci vanno sempre conservati nel bagaglio a mano, non vanno spediti a parte né messi in valigia: la possibilità che i bagagli vengano smarriti o rubati deve essere messa in conto. Attenzione anche a non lasciarli



nell'auto parcheggiata al sole.

Chi ha il diabete deve viaggiare con una scorta adeguata di insulina e/o ipoglicemizzanti orali e strisce reattive per la misurazione della glicemia. L'insulina può essere conservata per un certo periodo a temperatura ambiente, tuttavia, se si soggiorna in climi molto caldi, è bene conservarla ugualmente in frigorifero o, almeno, in contenitori termici.

## IN VIAGGIO

Molte persone, a seconda del mezzo di trasporto utilizzato e del tragitto, soffrono di una serie di disturbi associati al movimento che comprendono il mal di mare, mal d'aria, mal d'auto, ecc, raggruppati sotto la denominazione di *cinetosi*. Si manifesta generalmente con nausea e vomito che possono essere preceduti da sbadigli, salivazione intensa, pallore e sudorazione. Specie nel mal di mare possono essere presenti anche mal

Anche in vacanza rimane comunque l'obbligo alla responsabilità: non rimandare o annullare un eventuale appuntamento per la seconda dose del vaccino, continuare ad indossare la mascherina nei luoghi affollati e mantenere il più possibile il distanziamento fisico.

Le notizie di ogni giorno ci insegnano che prima di poter tornare ad una vita "normale" la strada è ancora lunga!

di testa e diarrea. I sintomi si manifestano a causa del movimento associato a stimoli visivi (orizzonte mobile), scarsa ossigenazione (fumo, ambienti chiusi), fattori emotivi (ansia, paura).

Entro certi limiti è possibile ridurre questi sintomi o evitarne la comparsa. Chi soffre di mal d'auto deve innanzitutto prendere posto sui sedili anteriori, evitando di leggere o fissare l'attenzione su parti interne della macchina; occorre inoltre mantenere una buona ventilazione, evitando il fumo. In caso di mal di mare, la forma più diffusa di cinetosi, è opportuno individuare i punti più "stabili" della nave, ovvero le zone più centrali, cercando di rilassarsi, possibilmente all'aria aperta senza guardare la linea dell'orizzonte, senza leggere ed evitando di guardare altri passeggeri in preda agli stessi disturbi.

Difficile dire se si stia meglio dopo aver mangiato o a stomaco vuoto. Non esiste una regola valida per tutti. Alcuni stanno bene a stomaco pieno, altri invece stanno meglio a digiuno. Per coloro che non hanno precedenti esperienze può essere utile ingerire spesso durante il viaggio cibi semplici, molto digeribili, e modiche quantità di liquidi.

Quando il disturbo è già noto e queste precauzioni non sono sufficienti, si può ricorrere ai **farmaci antistaminici**: assunti mezz'ora prima della partenza, sono in grado di prevenire il mal d'auto. Sono disponibili in formulazione tradizionale (capsule e compresse) o ad effetto rapido (confetti gommosi), sia nel dosaggio per adulti che per bambini (le compresse a partire dai 2 anni e i confetti gommosi a partire dai 4). Generalmente sono ben tollerati anche se possono provocare sonnolenza.

Tra i rimedi naturali proposti per prevenire il mal di movimento, troviamo anche prodotti a base di zenzero, spesso consigliato per le sue proprietà antinausea, ma la sua efficacia non è dimostrata. Anche i "braccialetti" o "polsini" che, secondo la medicina tradizionale cinese, bloccherebbero i meccanismi che generano la nausea applicando una pressione sul polso, non solo hanno una efficacia non dimostrata ma, anzi, potrebbero provocare fastidio.



Per saperne di più

Usa lo smartphone e informati!

