

# COSA PORTARE DURANTE I VIAGGI ALL'ESTERO

## *Informazioni di carattere generico*

Una insufficiente informazione sulle norme da osservare prima, durante e dopo il viaggio spesso ha come conseguenza la probabilità di tornare a casa con problemi di salute: dalla comune diarrea del viaggiatore a patologie con conseguenze ben più gravi.

Prima di partire è, quindi, necessario documentarsi con precisione sulla situazione sanitaria che si può trovare e, soprattutto, se è d'obbligo, per entrare nel Paese che si vuole visitare, vaccinarsi contro specifiche malattie o se è necessario eseguire la profilassi raccomandata contro la malaria.

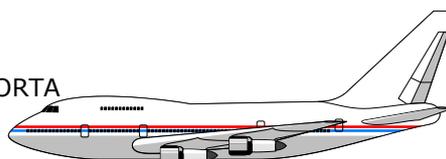
Ricordare, inoltre, che l'assistenza Sanitaria ai cittadini Italiani che si recano in uno degli stati U.E. [ Austria, Belgio, Cipro, Danimarca, Estonia, Finlandia, Francia, Germania, Grecia, Irlanda, Lettonia, Lituania, Lussemburgo, Malta, Paesi Bassi, Polonia, Portogallo, Regno Unito, Repubblica Ceca, Repubblica Slovacca, Slovenia, Spagna, Svezia, Ungheria.] e S.E.E. [Islanda, Liechtenstein, Norvegia ] (e dal 1° giugno 2002 la Svizzera), per motivi di studio, lavoro o turismo è garantita dalla Tessera Europea di Assicurazione Malattia T.E.A.M. che ha sostituito i modelli E110, E111, E119, ed E128.

Inoltre esistono una serie di accordi bilaterali tra l'Italia ed altri paesi extra Unione Europea, quali l'Argentina, l'Australia, il Brasile, Capoverde, Croazia, ex Jugoslavia (Jugoslavia, Macedonia, Bosnia Erzegovina, Serbia - Montenegro, Voivodina, Kosovo), Principato di Monaco, San Marino, Tunisia, per i quali è previsto un modello diverso per ogni stato (occorre rivolgersi all'ufficio preposto della propria A.S.L.).

## *Accorgimenti specifici per persone con diabete*

1. farsi rilasciare dal proprio centro ospedaliero (non è sufficiente il medico di famiglia) un certificato in lingua inglese e, possibilmente nella lingua del paese dove ci si reca, attestante il proprio stato di diabetico e la terapia seguita.
2. Predisporre UNA BORSA TERMICA nella quale conservare:

- 1 o 2 CONFEZIONI DI GLUCAGONE - GLUCAGEN
- L'INSULINA NECESSARIA PER TUTTO IL PERIODO
- 2 FLACONI O DUE PENNE PREREMPITE DI INSULINA DI SCORTA



### **Attenzione.... In aereo**

- Portare l'insulina con se in cabina perché il vano bagagli risente delle basse temperature ad alta quota e l'insulina potrebbe congelarsi ed inoltre il bagaglio potrebbe perdersi - Per i viaggi aerei all'estero informarsi preventivamente sulle modalità di confezionamento in relazione alle norme antiterroristiche.
- SIRINGHE (in quantitativo superiore al necessario)
- REFLETTOMETRO e relative strisce
- STRISCE PER GLICOSURIA E CHETONURIA
- ZUCCHERO IN ZOLLETTE O DEXTROSPORT - DEXTRO ENERGY

### **MATERIALE DI PRONTO SOCCORSO**

- Disinfettanti - Acqua ossigenata
- Cerotti - Garze sterili
- Antibiotici per profilassi ferite - liquidi (rimfamicina) o polveri
- Antidiarroici e sali per reidratazione
- Antibiotici orali
- Pomata antistaminica
- Termometro
- Filtri antisolari
- Insetticida
- Zanzariere al piretro se ci si reca in zone malariche

