

Europei 2012: i consigli di tipo sanitario per chi si reca in Polonia e Ucraina

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



FIRENZE, 25 APRILE 2012- I campionati europei di calcio UEFA 2012 sono alle porte. Dall'8 giugno al 1° luglio 2012 una moltitudine di cittadini provenienti da ogni parte del mondo viaggerà verso la Polonia e l'Ucraina, i paesi organizzatori e per tali ragioni, stanti le necessità di salute pubblica conseguenti a questa marea umana che si sposta a visitare i due stati dell'Est l'Organizzazione Mondiale della Sanità e il Ministero della Salute hanno diramato alcune indispensabili informazioni di tipo sanitario, che Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti", riporta all'attenzione di tutti i tifosi.[MORE]

Informati prima di partire

Prima (4-6 settimane) di partire, consulta il tuo medico curante per i medicinali da portare con te, per le raccomandazioni necessarie per viaggiare sicuri e per valutare le vaccinazioni da effettuare per soggiornare nel Paese di destinazione. Quest'ultima informazione puoi riceverla anche dai Servizi vaccinali e dai Centri di profilassi vaccinale più vicini a te.

Vaccinazioni

Assicurati che la certificazione del tuo stato vaccinale sia in ordine anche per i richiami. In particolare, ti ricordiamo che essere vaccinato contro il morbillo e la poliomielite è molto importante.

Morbillo e rosolia

Sono stati segnalati oltre 31.000 casi di morbillo in Europa nel 2011, con decessi tra adolescenti e adulti anche in Italia. Se hai un'età compresa tra i 15 e i 29 anni, se non sei mai stato vaccinato o se hai un deficit immunitario, sei a rischio di contrarre la malattia, che nei giovani e negli adulti ha un decorso più serio che nell'infanzia. Per gli Europei 2012 è fortemente raccomandata la vaccinazione contro morbillo e rosolia. Fai in modo di vaccinarti in tempo utile.
[MORE]

Chi non è vaccinato rischia di contrarre l'infezione e di diffondere la malattia. Non rovinare il soggiorno a te e a chi viaggia con te. Assicurati di essere vaccinato prima del tuo viaggio.

Influenza

Per gli anziani, le donne in gravidanza, i soggetti con malattie croniche e i soggetti con deficit del sistema immunitario, la vaccinazione contro l'influenza rappresenta una priorità.

Altri consigli

Porta sempre con te una fotocopia del passaporto.

Se stai effettuando cure particolari, è importante avere con te una documentazione descrittiva dell'eventuale trattamento sanitario a cui sei sottoposto abitualmente.

Se hai bisogno di farmaci durante il viaggio, porta con te un kit di farmaci completo e sufficiente per la durata del soggiorno. In Polonia la tessera sanitaria italiana permette di usufruire delle cure mediche necessarie.

Non sono in atto, invece, accordi bilaterali in materia di cure mediche in regime di emergenza tra Italia ed Ucraina: valuta, pertanto, l'opportunità di stipulare un'assicurazione sanitaria prima della partenza.

Informati anche sul trasporto sanitario, in caso tu abbia bisogno di rientrare nel tuo Paese d'origine.

Prima di recarti in Polonia e Ucraina consulta gli avvisi per i viaggiatori, che trovi sui siti del Ministero della Salute e del Ministero degli Affari Esteri.

Durante il tuo soggiorno

Sicurezza

All'arrivo è necessario essere attento e informato dell'ambiente che ti circonda.

Negli stadi sportivi e nelle zone dedicate ai tifosi, individua le uscite di sicurezza e i posti di pronto soccorso, che sono riconoscibili dal simbolo di una croce bianca su uno sfondo verde.

Se guidi sul posto, fallo con prudenza: la qualità delle strade potrebbe non essere buona in tutte le zone. Evita di guidare dopo aver bevuto alcolici, in Polonia ed Ucraina è severamente vietato. Rispetta la segnaletica e i limiti di velocità e indossa sempre la cintura di sicurezza. Durante gli Europei 2012 saranno presenti agenti di polizia e volontari. Quindi, ove necessario, potrai richiedere la loro assistenza.

Numeri di emergenza

Polonia

- Numero per emergenze mediche, forze di polizia e vigili del fuoco: 112
- Emergenza medica: 999

Ucraina

- Da tutti i telefoni:
%æVigili del fuoco: 101

•Polizia: 102

•Emergenza medica: 103

•Solo da telefoni cellulari:

•Numero per emergenze mediche, polizia, vigili del fuoco: 112

Se hai bisogno di supporto medico

Negli stadi, nelle zone dedicate ai tifosi e negli aeroporti

Individua la postazione dell'assistenza medica (è gratuita).

In città

Individua i volontari, i punti di informazione e le strutture di accoglienza

della città di arrivo.

Sicurezza di alimenti ed acqua

Bevi solo acqua imbottigliata se non sei assolutamente certo che l'acqua sia potabile.

Le cinque regole per la sicurezza degli alimenti sono le seguenti:

1.Lavare frutta e verdura.

2.Separare i cibi crudi dai cibi cotti.

3.Cuocere completamente il cibo.

4.Conservare il cibo a giuste temperature.

5.Usare acqua potabile per lavare i cibi.

Attenzione al botulismo, una grave forma di intossicazione alimentare.

La tossina botulinica è ingerita attraverso il cibo preparato in modo improprio.

Diarrea del viaggiatore

La diarrea è il problema sanitario più comune per i viaggiatori. Essa può essere accompagnata da nausea, vomito, dolori addominali e febbre. La diarrea è provocata da alimenti e/o dall'acqua contaminati. Se si ha la diarrea è molto importante evitare la disidratazione, soprattutto per i bambini.

Cosa fare in caso di diarrea?

Ai primi sintomi è necessario bere liquidi igienicamente sicuri, come acqua, in bottiglia o bollita, e/o brodo. In farmacia sono disponibili dei preparati per la reidratazione. Evita caffè, bevande zuccherate e alcol.

Se i dolori intestinali sono molto frequenti, le feci molto liquide o contenenti sangue, e se i sintomi persistono già da 3 giorni, consulta immediatamente un medico.

Nuoto

Nuota solo in piscine sicure e alla presenza di un assistente ai bagnanti, in luoghi che appaiono in buone condizioni igieniche e indossando sempre le ciabatte di gomma fuori dall'acqua e durante la doccia. Se non hai certezza, chiedi informazioni ai funzionari locali.

Altre malattie infettive

Infezioni Trasmesse Sessualmente

È possibile contrarre malattie sessualmente trasmissibili durante qualsiasi tipo di rapporto non protetto, eterosessuale o omosessuale, anche non completo.

Sono molte le malattie trasmesse per via sessuale, tra cui la gonorrea, la sifilide, la tricomoniasi, alcune epatiti virali, l'HIV/AIDS. Tali malattie si possono contrarre da partner apparentemente sani.

Evita i rapporti sessuali a pagamento, che sono ad elevato rischio per molte malattie a trasmissione sessuale, quali l'HIV/AIDS e l'epatite B, C e D. Le persone infette da HIV/AIDS sono maggiormente esposte al rischio di contrarre la tubercolosi.

Tubercolosi

Non esistono trattamenti preventivi raccomandati prima dell'esposizione all'infezione tubercolare. I sintomi della tubercolosi sono la tosse che dura 2-3 settimane, a volte con febbre, sudorazione notturna, perdita di peso, perdita di appetito e spossatezza.

Se tali sintomi si manifestano prima, durante o dopo il viaggio, è necessario consultare un medico. La probabilità di essere esposti alla tubercolosi diminuisce se si evitano luoghi affollati e poco aerati.

Rabbia silvestre

La rabbia può essere letale. Se si viene morsi da un animale è necessario consultare immediatamente un medico della struttura sanitaria più vicina. Per evitare il rischio, è bene non entrare in contatto con animali selvatici e/o randagi.

Altri rischi per la salute

Tabacco

Agli Europei 2012 è vietato fumare. Inoltre, sono totalmente vietati l'uso, la vendita e la promozione di ogni tipo di tabacco in tutti gli stadi sportivi.

Droghe

L'uso, il possesso e la distribuzione di droghe voluttuarie è vietato in Polonia e Ucraina. In flagranza di reato è previsto l'arresto immediato.

Cosa fare se fuori fa molto caldo?

In questi Paesi la temperatura in estate può essere molto alta. Quindi attenzione ai colpi di calore e alla disidratazione! I soggetti più vulnerabili sono i bambini e gli adulti sopra i 60 anni di età.

- Cerca di evitare di esporti al caldo.
- Quando possibile, evita di uscire nelle ore più calde del giorno.
- Quando ti trovi all'aperto, rimani all'ombra e utilizza sempre una crema protettiva solare.
- Indossa indumenti leggeri non aderenti di cotone o lino, sia in casa che all'aperto.
- Proteggi il capo dal sole diretto con un cappello a tesa larga o un berretto e indossa occhiali da sole per proteggere gli occhi dai raggi ultra-violetti.
- La disidratazione si può prevenire. Bevi molta acqua per reidratarti. Non aspettare di aver sete per bere.
- Evita alcool, troppi caffè e zuccheri.
- Qualora tu non abbia a disposizione un impianto di condizionamento nella tua stanza, apri finestre e persiane durante la notte.

giovani (notiziario) alata da

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/europei-2012-i-consigli-di-tipo-sanitario-per-chi-si-reca-in-polonia-e-ucraina-per-il-campionato-eu/27021>