



Viaggiare sicuri: la guida completa

Indice

Introduzione.....	3
Salute in viaggio.....	4
Prima della partenza.....	4
Assistenza sanitaria all'estero.....	4
La migliore assicurazione di viaggio.....	4
I farmaci da viaggio.....	6
Le vaccinazioni e la profilassi antimalarica.....	7
Clima.....	7
Altitudine.....	8
Alimenti e bevande	9
Contatto con animali.....	10
Punture di insetti.....	11
Persone.....	11
Malesseri al rientro.....	12
Terrorismo.....	13
Come comportarsi in caso di attacco terroristico.....	13
Non fingersi morti (run, scappare).....	13
Ripararsi dietro barriere spesse (hide, nascondersi).....	13
Il telefono in silenzioso (hide, nascondersi).....	13
Pensare che possa trattarsi di un attentato	13
Reagire	14
Affrontare i terroristi.....	14
Una volta fuggiti (tell, raccontare).....	14
Volare sicuri.....	15
Terremoti e Tsunami.....	16
Alluvioni.....	17
Cosa fare durante un'alluvione.....	17
Registrare il viaggio sul sito della Farnesina.....	19
Link utili.....	20

Introduzione

Viaggiare tranquilli e informati su qualsiasi rischio presente nei vari paesi è fondamentale.

Ho pensato di scrivere questa guida per avere, in un unico manualetto, tutte le informazioni rilasciate da ASL e Governo, in tema di salute in viaggio, sicurezza e rischio attentati.

Le informazioni sanitarie che leggerete sono le linee guida dell'ASL di Milano, quelle sul terrorismo sono i consigli dati dal Governo inglese per reagire nel modo giusto.

Purtroppo questo ultimo punto è entrato prepotentemente nelle nostre vite e i recenti fatti ci impongono di essere informati su come comportarci nella malaugurata ipotesi in cui dovessimo trovarci in una brutta situazione.

Serve però anche sapere cosa fare in caso di eventi naturali gravi come terremoti, tsunami e alluvioni, i consigli che leggerete sono della nostra Protezione Civile.

Spero di darvi informazioni utili e buone regole di comportamento che aiutino tutti noi a viaggiare sicuri.

Buona lettura e buon viaggio!

Beatrice

Il Mondo secondo Gipsy – www.ilmondosecondogipsy.it

Salute in viaggio

Prima della partenza

La preparazione sanitaria al viaggio o, soprattutto se la meta è un Paese dell'area tropicale o equatoriale, o in alta montagna, va organizzato per tempo: almeno 4-6 settimane prima della partenza.

Occorre informarsi a fondo sulla situazione sanitaria che si può trovare nel Paese di destinazione e, soprattutto, se è necessario eseguire la profilassi contro specifiche malattie.

Trovate questa informazione su sito della Farnesina Viaggiare Sicuri (www.viaggiare Sicuri.it) che offre schede complete per ogni Paese, e in ogni ASL italiana.

Nel caso in cui durante il viaggio siano state programmate attività particolari, come lunghe camminate, escursioni in alta montagna, immersioni subacquee, è consigliabile confrontarsi con il proprio medico, il quale valuterà la necessità o meno di specifici accertamenti. Lo stato di gravidanza normalmente non controindica il viaggio, se non nelle ultime settimane di gestazione, ma è sempre indicata una valutazione da parte del medico. In particolare riguardo ad un eventuale rischio di malaria (molti farmaci antimalarici sono controindicati in gravidanza) e alle eventuali vaccinazioni da praticare (che possono essere controindicate).

Assistenza sanitaria all'estero

Prima della partenza occorre sapere come è organizzata l'assistenza sanitaria nel Paese di destinazione. Nei Paesi dell'Unione Europea l'assistenza sanitaria è garantita e, per ogni necessità, è sufficiente avere con sé la tessera sanitaria italiana.

Alcuni Paesi extraeuropei hanno stipulato convenzioni con l'Italia che, in genere, riguardano le sole cure urgenti. Per avere assistenza in Paesi extraeuropei che non hanno convenzioni con l'Italia è necessario stipulare un'assicurazione sanitaria privata.

In ogni pacchetto turistico è generalmente inclusa una assicurazione. È consigliabile comunque, verificare le reali coperture offerte.

La migliore assicurazione di viaggio

Vi parlo ora di quella che è stata la mia personale esperienza con assicurazioni di viaggio. Naturalmente, questo è il frutto della mia esperienza e non è detto che sia la migliore scelta

possibile, spero comunque di dare qualche informazione utile.

La principale esigenza che deve avere un'assicurazione di viaggio è coprire le spese sanitarie, nella malaugurata ipotesi in cui si verifichi un problema che richieda assistenza medica. Come sapete, in alcuni Paesi, come negli Stati Uniti, si pagano cifre altissime per un intervento chirurgico o anche solo per una lastra.

La mia principale esigenza era quindi trovare una compagnia che si occupasse del pagamento diretto delle spese e che avesse un massimale di spesa molto alto o illimitato.

Cosa significa? La quasi totalità delle compagnie assicurative non paga direttamente le strutture sanitarie ma chiede all'assicurato di anticipare le spese per poi rimborsarle. L'altro problema era che alcune avevano il limite del ricovero: cioè coprivano le spese solo in caso di ricovero di almeno una notte. Capite bene che in casi di intervento chirurgico, anticipare migliaia di euro (le cifre raggiungono facilmente anche le decine di migliaia di euro negli Stati Uniti) sarebbe stato impossibile, mentre per la questione ricovero, in caso di interventi che non prevedono il ricovero (per esempio una gamba rotta che prevede solo lastre e gesso) anche qui avrei dovuto anticipare io. Per la questione del massimale, bisogna sempre ragionare sulla ipotesi peggiore: cosa succede se devo rimanere ricoverato a lungo?

Ho iniziato una ricerca scrupolosa e infinita, fatta di telefonate ed e-mail (comprese mail ad avvocati specializzati nel settore) che mi hanno portato ad escludere tutte le compagnie più famose perché non avevano la possibilità del pagamento diretto.

Alla fine, nella mia lista erano rimaste solo due assicurazioni specializzate in viaggi, che non avevano limiti per il ricovero né per il pagamento diretto (che fanno sempre se le pratiche sono inoltrate correttamente e se la struttura sanitaria le accetta):

AIG (www.aig.co.it) ed ERV (www.erv-italia.it)

Queste due sono sostanzialmente pari come servizi erogati. Cambiano leggermente i costi di stipula e i massimali ma alla fine erano più che abbondanti e prevedevano entrambe anche una serie di indennizzi su voli cancellati, in ritardo, perdita di valigia chiavi, rientro salma e avvicinamento parenti in caso di situazioni gravi. C'era anche molto altro, sono entrambe davvero complete.

Alla fine io ho scelto di stipulare una copertura platinum con la AIG per il semplice fatto che ha una sede in Italia e oltretutto a Milano, mentre la ERV era in Germania. Ho pensato che, in caso di problemi a posteriori, sarebbe stato più facile avere contatto con un'assicurazione che ha una sede più vicina a dove vivo io.

Alla fine, deciso il tipo di assicurazione e la compagnia, resta da capire per quanto tempo fare la polizza dato che copre solo il periodo in cui la si stipula. Per prassi, aggiungo sempre cinque giorni in più rispetto alla data di rientro, è una tutela in più perché la copertura si conclude il giorno del rientro. Quindi forse è meglio aggiungere qualche giorno, anche se chiaramente ogni giorno in più si paga.

Ovviamente i costi per la stipula di polizze che abbiano tutte queste caratteristiche sono alti, ma è un costo che vale la pena sostenere a se pensate a quello che potreste sostenere in caso di problemi senza aver stipulato una assicurazione.

I farmaci da viaggio

Non bisogna dimenticare di preparare una scorta sufficiente di farmaci da portare con sé, poiché può essere difficile o impossibile reperirli all'estero. In particolare: farmaci per il cuore, per la pressione arteriosa, per il diabete, anticoncezionali, liquidi per le lenti a contatto.

È consigliabile riporre i farmaci indispensabili nel bagaglio a mano, per non essere costretti a interrompere il trattamento in caso di smarrimento o mancata consegna delle valigie.

È utile portarli nelle confezioni originali e avere con sé una prescrizione in inglese per farmaci particolari.

È consigliabile portare con sé farmaci:

- contro il mal d'auto;
- contro il dolore (analgesici) e la febbre (antipiretici);
- contro il vomito (antiemetici);
- contro le coliche (antispastici);
- un antibiotico ad ampio spettro;
- un antidiarroico e un disinfettante intestinale (contro la diarrea del viaggiatore);
- un collirio;
- materiali per medicazioni, termometro, pinzette, forbicine;
- pomate per punture d'insetto, scottature, infezioni della pelle.

È consigliabile scegliere farmaci già utilizzati in precedenza in modo da evitare eventuali reazioni allergiche.

Per viaggi in zone tropicali ed equatoriali, o al di fuori delle zone turistiche, per viaggi in zone a

rischio malarico, è utile avere con sé:

- creme solari con elevato potere protettivo;
- antimalarici in quantità sufficiente per tutta la durata del soggiorno;
- repellenti efficaci contro gli insetti;
- sali minerali da utilizzare in caso di diarrea, soprattutto per i bambini e le persone anziane;
- compresse per la disinfezione dell'acqua.

Le vaccinazioni e la profilassi antimalarica

A seconda della destinazione prescelta può essere necessario o opportuno eseguire vaccinazioni, o iniziare, prima della partenza, una profilassi per la prevenzione della malaria. Tra le vaccinazioni più frequentemente richieste o consigliate vi sono quelle contro la febbre gialla, l'epatite virale A e B, il tifo, il colera, il tetano, la difterite.

Per la malaria non esiste un vaccino, ma ci sono profilassi farmacologiche da iniziare prima della partenza e precauzioni da adottare durante il viaggio. Informazioni sulle vaccinazioni facoltative, obbligatorie e sulla profilassi antimalarica, possono essere richieste ai Servizi di igiene e sanità pubblica dell'ASL dove si possono avere anche informazioni sulle vaccinazioni già eseguite e dove si possono effettuare quelle necessarie o consigliate per il viaggio prescelto.

Clima

Se il viaggio richiede il cambiamento di fuso orario e di clima, possono insorgere, soprattutto nei primi giorni, malessere e stanchezza che in genere regrediscono in poco tempo. Attenzione ai colpi di calore o di sole.

Per prevenire il colpo di calore, è consigliabile evitare lunghe camminate e un intenso esercizio fisico durante le ore più calde, moderare i pasti, assumere bevande in abbondanza, avendo eventualmente l'accortezza di aggiungervi un pizzico di sale ed evitando le bevande alcoliche. È utile anche usare un cappello a tesa larga.

I sintomi iniziali del colpo di calore sono costituiti da malessere, debolezza, a volte sete intensa, vertigine, nausea, vomito, mal di testa; cessa la sudorazione e la pelle diviene secca, calda e arrossata. Nei casi più gravi, può comparire febbre alta, stato confusionale e il coma. In presenza di sintomi da colpo di calore occorre mettersi a riposo in luogo fresco, ventilato e in penombra, togliere vestiti, raffreddare il corpo con un bagno fresco o docciature e contemporaneamente

massaggiare la cute; se l'acqua fresca non è disponibile, utilizzare panni umidi; somministrare liquidi freschi come thé e succhi di frutta.

Un altro rischio legato alle temperature elevate è rappresentato dalla disidratazione. Essa può passare inosservata, specialmente se si soggiorna in luoghi con clima ventilato e particolarmente secco: in queste condizioni, infatti, è possibile non avvertire l'aumento della sudorazione e non avvertire la sete. È da tenere presente che il pericolo della disidratazione è maggiore nei bambini piccoli. Sintomi di disidratazione sono rappresentati dalla diminuzione di acqua eliminata, che si manifesta con ridotta produzione di urina, stitichezza, scarsa sudorazione. In questi casi, è essenziale l'assunzione in abbondanza di liquidi integrati con sali, a volte anche diversi litri al giorno.

Al mare, in alta montagna, nelle zone tropicali ed equatoriali, per evitare ustioni e danni da raggi ultravioletti, è opportuno esporsi gradatamente ai raggi solari, avere un buon paio di occhiali da sole, utilizzare, specie nei primi giorni, una crema ad alto fattore di protezione e coprire le zone più sensibili (naso, labbra) con pomate a base di ossido di zinco e di biossido di titanio.

Se si ama l'abbronzatura integrale, ricordare che il seno e i glutei vanno protetti con prodotti ad elevato fattore di protezione solare.

Altitudine

Quando si affrontano le alte quote, la regola più importante è costituita dal non avere mai fretta nella salita. Una buona regola è quella di non superare più di 600 metri di dislivello nella stessa giornata quando ci si trova a quote superiori ai 3.000 metri.

Gli escursionisti che intraprendono rapide ascensioni superando ampi dislivelli al di sopra dei 3.000 metri possono incorrere nel "mal di montagna acuto", che si manifesta con mal di testa, perdita di appetito, stanchezza e che si può aggravare con senso di confusione, vertigini, vomito, difficoltà respiratorie.

Di fronte a questi ultimi sintomi è indispensabile scendere rapidamente a quote più basse, mettersi a riposo e richiedere l'intervento medico.

La prevenzione del mal di montagna prevede una sosta di acclimatazione di alcuni giorni prima della salita oltre i 3.000 metri e l'astensione da fumo e alcool.

Queste escursioni sono comunque sconsigliate ai bambini, alle donne in gravidanza, ai soggetti con malattie cardiovascolari o polmonari croniche.

Alimenti e bevande

Durante i viaggi molte infezioni, come ad esempio l'epatite A, la febbre tifoide, le diarreie infettive, possono essere trasmesse attraverso gli alimenti e le bevande.

Evitare di mangiare alimenti crudi (carne, pesce, frutti di mare, verdure e altro), ad eccezione di frutti personalmente sbucciati. Assumere cibi ben cotti e serviti caldi. I cibi conservati per parecchie ore a temperatura ambiente dopo la cottura, costituiscono infatti una delle principali fonti di infezione alimentare. Evitare il consumo di pesce fresco di dubbia provenienza e di frutti di mare, anche se cotti, perché possono contenere tossine o microrganismi pericolosi, nonostante l'aspetto fresco e invitante. Evitare il latte non preventivamente bollito, pastorizzato o sterilizzato. Non consumare gelati sfusi, dolci con creme, panna, salse all'uovo crudo (tipo maionese) o formaggi freschi. Evitare di bere l'acqua della rete idrica anche se indicata come potabile. Se ciò non fosse possibile, fare bollire l'acqua, oppure trattarla con compresse disinfettanti. Evitare il ghiaccio, poiché di solito viene preparato con acqua non sicura. Non acquistare cibo e bevande dai venditori ambulanti.

Sono generalmente sicure: l'acqua minerale in bottiglie sigillate, il vino, la birra, i superalcolici, il the, il caffè e tutte le bibite gassate sigillate.

Prima del consumo di alimenti, lavarsi accuratamente le mani.

Tra tutte le infezioni la più frequente è sicuramente la "diarrea del viaggiatore" che colpisce almeno un terzo dei viaggiatori internazionali, e che diciamo, prima o poi colpisce anche chi sta attento a seguire tutte le linee guida sopra.

Le aree a maggior rischio sono: il Sud-Est asiatico, l'Asia Meridionale, il Medio Oriente, l'Africa, l'America centrale e del Sud.

La malattia è caratterizzata da diarrea spesso con febbre, crampi addominali, nausea, vomito e senso di malessere.

Generalmente si risolve nell'arco di 2-3 giorni. Se, nonostante tutte le cautele adottate per la sicurezza degli alimenti, dovesse comparire la "diarrea del viaggiatore", occorre intervenire con un trattamento che si basa fondamentalmente sulla reintegrazione delle perdite di acqua e sali minerali. Bisogna bere abbondanti quantità di acqua, bollita o in confezioni sigillate, succhi di frutta confezionati (se non molto dolci) o the.

Se la diarrea persiste, occorre usare una soluzione di reidratazione orale che si può trovare normalmente in farmacia, già pronta in forma di compresse o granuli da sciogliere in acqua.

È possibile preparare personalmente un'ottima bevanda per la reidratazione, aggiungendo a un litro di acqua bollita o in confezioni sigillate, 5 cucchiaini di zucchero più un cucchiaino di sale, con l'eventuale aggiunta del succo di 2 arance o di 1 pompelmo.

Dopo la terza scarica diarroica nello stesso giorno può essere raccomandata l'assunzione di un antibiotico a scarso assorbimento sistemico (come la rifaximina) in grado di agire efficacemente a livello intestinale, oppure dell'antibiotico ciprofloxacina 500 mg in una sola somministrazione (attenzione: è controindicata nei bambini ed in gravidanza). In casi particolari, si può poi associare un farmaco antidiarroico sintomatico (per esempio la loperamide) che blocca momentaneamente il disturbo. Quest'ultimo tipo di farmaco deve comunque essere utilizzato con cautela e mai in presenza di sangue nelle feci, di febbre alta, in gravidanza e in età pediatrica. Se la diarrea è grave e persistente, si deve comunque consultare il medico. In tutti i casi, gli eventuali farmaci devono essere assunti dopo aver letto per ciascuno di essi le avvertenze e le modalità d'uso.

Contatto con animali

In molte zone del mondo alcune specie di animali, sia selvatici che domestici, possono trasmettere la rabbia attraverso il morso. Si raccomanda di non dare mai confidenza agli animali, specie ai cani randagi e ad altri animali capaci di mordere. La rabbia è una malattia mortale: in caso si venga aggrediti e morsi è necessario rivolgersi immediatamente al più vicino Pronto Soccorso per eseguire la profilassi antirabbica.

La vaccinazione antirabbica preventiva è indicata solo in particolari casi.

Nei Paesi tropicali ed equatoriali, in particolari situazioni di soggiorno (ad esempio in tenda) si deve fare attenzione soprattutto a serpenti, scorpioni e ragni. In questi casi, al mattino prima di vestirsi, è opportuno controllare che durante la notte qualche esemplare non si sia annidato nelle calzature o negli abiti da indossare.

Quando ci si sposta a piedi è consigliabile utilizzare scarpe alte o stivali e pantaloni lunghi di tessuto resistente.

Ai Tropici e all'Equatore è sconsigliabile camminare a piedi nudi sui terreni umidi e bagnarsi nelle acque dolci (fiumi, laghi, canali), anche se limpide e apparentemente non contaminate, poiché piccoli parassiti potrebbero penetrare attraverso la pelle e provocare serie malattie. Nelle acque marine di questi Paesi esistono una flora e una fauna molto suggestive: è necessario però fare attenzione a qualsiasi contatto poiché ci possono essere animali o piante urticanti, addirittura velenosi (come il corallo di fuoco).

Punture di insetti

Molti insetti con le loro punture possono provocare fastidio o piccole infezioni, ma anche trasmettere gravi malattie infettive causate da virus, batteri o parassiti.

In particolare molte specie di zanzare, sia diurne che notturne, sono responsabili di gravi malattie, come la Febbre Gialla e la Malaria, o di epidemie in vaste zone del pianeta, come la Dengue, la Febbre Chikungunya e l'Encefalite Giapponese.

È importante proteggersi sempre dalle punture degli insetti.

Nei Paesi o nelle zone ove è presente il rischio, occorre dunque prendere tutte le precauzioni per evitare le punture delle zanzare.

È necessario indossare indumenti di colore chiaro che coprano il più possibile (con maniche lunghe e pantaloni lunghi), evitare i profumi, le creme e i dopobarba che attraggono facilmente gli insetti e proteggersi con repellenti cutanei a base di dietil-toluamide (ad esempio OFF lozione o spray) o di Picaridina (ad esempio Autan Protection Plus). Questi prodotti vanno applicati sulla pelle scoperta e sul cuoio capelluto, ripetendo il trattamento ogni 3-4 ore dato che il prodotto evapora rapidamente e viene dilavato dalla sudorazione. L'uso di questi prodotti va fatto seguendo scrupolosamente le indicazioni riportate sulla confezione; in ogni caso va adottata cautela nell'utilizzo nei bambini o su pelli sensibili. I repellenti non vanno applicati sulle mucose (labbra, bocca), sugli occhi, sulla cute abrasa. Possono essere invece spruzzati sui vestiti per aumentare l'effetto protettivo. È opportuno dormire in camere con un condizionatore in quanto le zanzare non frequentano ambienti con aria fresca ed in movimento, e assicurarsi che ci siano le zanzariere alle porte e alle finestre. Se non ci sono zanzariere, le porte e le finestre devono essere ben chiuse e si deve usare una zanzariera sopra il letto, rimboccandone i margini sotto il materasso. È consigliabile, inoltre, sempre nelle camere da letto, usare spray antizanzare o diffusori di insetticida (fornelletti a corrente elettrica o a batteria) o serpentine antizanzare al piretro.

Persone

Il viaggio, se fatto bene, porta per forza a conoscere altre persone, alcune volte in modo intimo. Non dimenticare mai che i rapporti sessuali possono rappresentare un serio rischio per la trasmissione di malattie, come epatite B, HIV-AIDS, sifilide, scabbia. Come è noto, esiste un vaccino contro l'epatite B, mentre non c'è per l'infezione HIV.

La possibilità di protezione è essenzialmente costituita dall'uso corretto del preservativo, molto utile per prevenire le infezioni più gravi, come quella da HIV e l'epatite B, ma non sufficiente per prevenire la scabbia.

Malesseri al rientro

In presenza di qualsiasi disturbo insorto durante il soggiorno o dopo il rientro, e soprattutto in caso di febbre, diarrea, vomito, manifestazioni cutanee, è fondamentale rivolgersi immediatamente al proprio medico di famiglia facendo presente quale sia stata la meta del viaggio. Sarà il medico a valutare la situazione e a prescrivere, se necessario, accertamenti presso le strutture ospedaliere specialistiche. Rispetto al rischio di malattie trasmesse da zanzare (Malaria, Chikungunya e Dengue), è necessario ribadire che, non essendoci una protezione assoluta contro queste malattie, occorre prestare attenzione ad eventuali febbri che possono comparire dopo pochi giorni dal rientro o, nel caso della malaria, anche a distanza di mesi. Infine, soprattutto nel periodo da aprile a novembre, nei giorni successivi al ritorno specie se il viaggio è avvenuto in aree tropicali e subtropicali, si raccomanda di continuare la protezione contro le punture di zanzara. Si eviterà così il rischio di diffondere ad altre persone, attraverso le punture di zanzare che sono presenti anche nel nostro territorio, eventuali agenti patogeni con cui ci si fosse, inconsapevolmente, infettati.

Terrorismo

Come comportarsi in caso di attacco terroristico

Diciamoci la verità, nessuno ci ha ancora spiegato come ci dovremmo comportare in caso di attacco terroristico. Ho voluto inserire questo capitolo nella guida perché occorre essere informati. La fonte più ufficiale che ho trovato è quella del governo britannico e riporto qui le informazioni che ho tradotto.

Le parole d'ordine sono: **run, hide and tell** (scappare, nascondersi e raccontare).

Non fingersi morti (run, scappare)

L'agenzia dell'antiterrorismo britannico, NACTSO, ha detto che in generale in questi casi la cosa migliore da fare è scappare correndo, se si può, convincendo anche altri a scappare e senza portarsi dietro oggetti personali che potrebbero ingombrare durante la fuga.

Ripararsi dietro barriere spesse (hide, nascondersi)

Se non ci sono vie di fuga disponibili, è opportuno cercare un muro il più spesso possibile: bisogna ricordare che legno e metallo non riescono a fermare i proiettili. Cercate un muro.

Il telefono in silenzioso (hide, nascondersi)

Una volta trovato riparo è ovvio cercare di fare il minor rumore possibile e togliere la suoneria e la vibrazione. Solo a questo punto bisogna chiamare i numeri di emergenza per comunicare la situazione, non chiamare famigliari ma numeri di emergenza.

Pensare che possa trattarsi di un attentato

Se non ci aspettiamo di essere così sfortunati da essere finiti dentro ad un attacco terroristico ci mettiamo molto tempo a realizzare che si tratta proprio di quello. Prima tendiamo a ipotizzare che si tratti di qualcos'altro, compatibilmente con quello che ci sta accadendo intorno.

Controllare dove sono le uscite di sicurezza e dove sono eventuali ripari consoni

Andare al cinema o a teatro e guardare prima dove si trovi l'uscita di sicurezza è una cosa che può

salvare la vita, così come cercare un luogo dove nascondersi (il famoso muro spesso di cui sopra).

Reagire

Molte persone non riescono a reagire prontamente in una situazione di pericolo come quella di un attentato. Sembra che solo il 15% delle persone rispondono al pericolo nel modo corretto. Reagire prontamente è complicato dal fatto che le persone tendono ad agire di riflesso per quello che vedono fare ad altri: se la maggior parte delle persone accanto a noi rimane immobile, per noi è più difficile reagire in tempo. Per questo è necessario sapere cosa fare.

Affrontare i terroristi

Un istruttore militare britannico ha detto che non è una buona idea affrontare i terroristi se non si è addestrati per farlo. I terroristi potrebbero essere in più di uno e potrebbero avere dell'esplosivo.

Aiutare gli altri

Sembra che aiutare gli altri possa aumentare le probabilità di sopravvivenza. In questo modo si può evitare, ad esempio, che alcune persone vengano calpestate quando la folla cerca di fuggire.

Una volta fuggiti (tell, raccontare)

Se si è riusciti a scappare bisogna allontanarsi il più possibile dal luogo dell'attentato, cercare un membro di qualche corpo di sicurezza e non unirsi a gruppi di persone o prendere mezzi di trasporto pubblico, chiamare i numeri di emergenza o andare in un centrale di polizia se non si riesce a chiamare il numero di emergenza.

Non so quanto possa essere facile mettere in pratica questi consigli ma sapere cosa fare è già molto utile.

Volare sicuri

Spesso ci si chiede se l'aeromobile su cui ci troviamo sia davvero sicuro.

In Europa il problema non sussiste perché tutte le compagnie aeree autorizzate ad operare voli da e verso un paese dell'Unione, devono rispettare rigidi standard di sicurezza, ma quando voliamo fuori dalla comunità europea è importante chiedersi se la compagnia aerea utilizzata sia sicura.

Tanto per cominciare, forse non tutti sanno che esiste una black list, dove la Comunità Europea raccoglie tutte le compagnie ritenute non sicure e che quindi non possono volare su territorio comunitario a seguito di un vero e proprio divieto da parte delle autorità.

La black list (https://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban_it) contiene una bella lista di compagnie aeree extracomunitarie che non soddisfano i criteri di sicurezza europei. Quindi prima di prenotare un volo locale in un paese Extra Cee, è meglio dare un'occhiata alla lista.

La sicurezza dei voli è garantita da regole e controlli internazionali basati su quanto contenuto nella Convenzione di Chicago e un riassunto delle principali regolamentazioni adottate, per farvi una idea ed essere più informati possibile, lo trovate sul sito di Enac (http://www.enac.gov.it/Aeroporti_e_Compagnie_Aeree/Compagnie_aeree/Il_sistema_dei_controlli/index.html)

Ricordatevi sempre che in caso di qualsiasi dubbio sul sito di Enac (<http://www.enac.gov.it/Home/>) troverete tutto quello che c'è da sapere in materia di voli e aeromobili.

Terremoti e Tsunami

Ci si trova spesso a chiedersi come ci si deve comportare durante un terremoto, ci sono molti Paesi ad alto rischio sismico ma anche l'Italia lo è ed è utile quindi sapere cosa fare se ci troviamo in mezzo ad un terremoto.

Durante un terremoto:

- In un luogo chiuso: mettersi sotto una trave, nel vano di una porta o vicino a una parete portante;
- Attenzione alle cose che cadendo potrebbero colpirci (intonaco, controsoffitti, vetri, mobili, oggetti ecc.);
- Attenzione all'uso delle scale: spesso sono poco resistenti e possono danneggiarsi e non usare l'ascensore che potrebbe bloccarsi;
- Attenzione alle altre possibili conseguenze del terremoto: crollo di ponti, frane, perdite di gas ecc.;
- All'aperto: allontanarsi da edifici, alberi, lampioni, linee elettriche: potremmo essere colpiti da vasi, tegole, cornicioni e altri materiali che cadono.

Dopo un terremoto:

Assicurarsi dello stato di salute delle persone attorno a noi e, se necessario, prestare i primi soccorsi. Uscire con prudenza, indossando le scarpe. Se sei in una zona a rischio maremoto (tsunami) allontanarsi dalla spiaggia e raggiungere un posto elevato. Raggiungere le aree di attesa previste dal Piano di protezione civile del tuo Comune (bisogna informarsi su dove si trovano in merito) Limitare l'uso del telefono edell'auto per evitare di intralciare il passaggio dei mezzi di soccorso e non sovraccaricare le linee telefoniche per chi ne ha reale bisogno.

Alluvioni

Bisogna ricordare che l'acqua può salire improvvisamente, anche di uno o due metri in pochi minuti.

Alcuni luoghi si allagano prima di altri. Le aree più pericolose sono le cantine, i piani seminterrati e i piani terra; all'aperto, sono più a rischio i sottopassi, i tratti vicini agli argini e ai ponti, le strade con forte pendenza e in generale tutte le zone più basse rispetto al territorio circostante.

La forza dell'acqua può danneggiare anche gli edifici e le infrastrutture (ponti, terrapieni, argini) e quelli più vulnerabili potrebbero cedere o crollare improvvisamente.

Cosa fare durante un'alluvione

In un luogo chiuso:

- Non scendere in cantine, seminterrati o garage per mettere al sicuro i beni, potrebbe essere mortale;
- Non uscire assolutamente per mettere al sicuro l'automobile;
- Salire ai piani superiori. Evitare l'ascensore che si può bloccare;
- Chiudere il gas e disattivare l'impianto elettrico. Non toccare impianti e apparecchi elettrici con mani o piedi bagnati. Non bere acqua dal rubinetto: potrebbe essere contaminata;
- Limitare l'uso del cellulare: tenere libere le linee facilita i soccorsi.

All'aperto:

- Allontanarsi dalla zona allagata: per la velocità con cui scorre l'acqua, anche pochi centimetri potrebbero far cadere;
- Raggiungere rapidamente l'area vicina più elevata evitando pendii o scarpate artificiali che potrebbero franare;
- Attenzione a dove si cammina: potrebbero esserci voragini, buche, tombini aperti ecc.;
- Evitare di utilizzare l'automobile. Anche pochi centimetri d'acqua potrebbero far perdere

il controllo del veicolo o causarne lo spegnimento rischiando di rimanere in trappola;

- Evitare sottopassi, argini, ponti: sostare o transitare in questi luoghi può essere molto pericoloso;
- Limitare l'uso del cellulare;

Dopo l'alluvione:

- Seguire le indicazioni delle autorità prima di intraprendere qualsiasi azione, come rientrare in casa, spalare fango, svuotare acqua dalle cantine ecc.
- Non transitare lungo strade allagate: potrebbero esserci voragini, buche, tombini aperti o cavi elettrici tranciati. Inoltre, l'acqua potrebbe essere inquinata da carburanti o altre sostanze;
- Fare attenzione anche alle zone dove l'acqua si è ritirata: il fondo stradale potrebbe essere indebolito e cedere;
- Verificare se è possibile riattivare il gas e l'impianto elettrico;
- Prima di utilizzare i sistemi di scarico, informarsi che le reti fognarie, le fosse biologiche e i pozzi non siano danneggiati;
- Prima di bere l'acqua dal rubinetto assicurarsi che ordinanze o avvisi comunali non lo vietino; non mangiare cibi che siano venuti a contatto con l'acqua dell'alluvione: potrebbero essere contaminati.

Registrare il viaggio sul sito della Farnesina

Quando si parte per un viaggio, è fondamentale informare la Farnesina su dove siamo e quanto staremo via, così come dell'itinerario che intendiamo fare.

Questo è importante per aiutare il Governo a rintracciarci in caso di atti terroristici o anche disastri naturali come terremoti, tsunami, inondazioni ecc.

Registrate il vostro viaggio all'estero su <https://www.dovesiamonelmondo.it/home.html>

Link utili

Farnesina Viaggiare Sicuri:

<http://www.viaggiariesicuri.it/>

<https://www.dovesiamonelmondo.it/home.html>

Per vaccinazioni e profilassi necessarie tenere come riferimento l'ASL territoriale, utile può essere anche il sito governativo:

[http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=655&area=Malattie
%20infettive&menu=viaggiatori](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=655&area=Malattie%20infettive&menu=viaggiatori)

Enac:

<http://www.enac.gov.it/Home/>

Protezione civile (terremoti):

http://www.protezionecivile.gov.it/jcms/it/cosa_fare_sismico.wp



Se la guida ti è piaciuta, ti aspetto sul mio blog di viaggi!

www.ilmondosecondogipsy.it