



Consigli di viaggio per i pazienti sieropositivi

Essere sieropositivi non preclude in generale la possibilità di viaggiare. Se si viaggia all'interno dell'Europa, non ci sono grossi problemi; per le vacanze a lungo raggio, a seconda della destinazione, possono essere necessari lunghi preparativi. Pianificare con largo anticipo (circa 6 mesi prima della partenza) e nei dettagli di certo vi aiuterà. Discutete dei vostri progetti di viaggio con il medico di famiglia, il quale saprà valutare la vostra capacità di viaggiare e darvi dei consigli.

Destinazione

Capire quali sono le norme d'ingresso per le persone sieropositive nel Paese di destinazione. Le differenze tra i Paesi sono grandi. Informatevi su dove si trova il medico, la farmacia o l'ospedale più vicini e se i vostri medicinali sono reperibili in loco in caso di emergenza. Per precauzione, fateveli prescrivere in inglese. Tenete presente che i medicinali reperibili sotto lo stesso nome nel Paese di destinazione potrebbero non contenere gli stessi principi attivi. Dal momento che le persone sieropositive sono più suscettibili alle malattie quando viaggiano, è consigliabile una consulenza medica approfondita, soprattutto se si viaggia in Paesi tropicali e subtropicali.

Infezioni

A seconda dello stato immunitario, occorrono diverse precauzioni per quanto riguarda la modalità del viaggio, la dieta e il tipo di alloggio. Il rischio di ammalarsi in viaggio aumenta con il peggioramento del sistema immunitario di chi viaggia. Chiedete al vostro medico cosa non deve mancare nella cassetta di primo soccorso. Proteggersi dagli insetti durante tutto il giorno e adottare cautela nell'approccio al cibo quando si è all'estero è una buona norma per chiunque viaggi.

Vaccinazioni

Chiedete in anticipo al vostro medico di quali vaccinazioni avete bisogno per la destinazione prescelta e quali sono possibili dato il vostro stato immunitario.

Medicamenti

È meglio portarne una quantità superiore a quella strettamente necessaria. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. Se possibile, tenete tutti i medicinali nel bagaglio a mano, insieme al foglietto illustrativo. Da un lato, perché i bagagli a volte arrivano in ritardo o non arrivano affatto e, dall'altro, perché i viaggi a volte possono durare più a lungo del previsto. Inoltre, la temperatura nella stiva dell'aereo può scendere al di sotto del punto di congelamento, il che può danneggiare i medicinali. Alcuni medicinali sono sensibili al calore, al freddo o all'umidità. Dovreste quindi chiedere al vostro medico qual è il modo migliore per conservarli durante il viaggio. Chiedete alla compagnia aerea o direttamente all'ambasciata straniera se potete portare con voi i medicinali di cui avete bisogno nella destinazione di viaggio, anche durante gli scali.

Assunzione dei medicinali

A seconda della destinazione e della durata del volo, potrebbe insorgere una differenza di fuso orario. Tenete conto di un eventuale differimento nell'assunzione dei medicinali. Questo vale anche per il viaggio di ritorno. Appuntatevi quando avete preso quali medicinali.

Sole

Alcuni medicinali possono causare ipersensibilità al sole o ai raggi UV. Con una buona protezione solare (ad es. crema, abiti a maniche lunghe, pantaloni lunghi, cappello parasole) siete al sicuro.

Assicurazione

Stipulate un'assicurazione viaggi o integrativa se la vostra cassa malattia non copre i costi sanitari nel Paese di destinazione e per l'eventuale trasporto a bordo di veicoli sanitari. Accertatevi che la vostra assicurazione vi copra anche in caso di peggioramento di una malattia cronica.

È inoltre opportuno stipulare un'assicurazione di annullamento del viaggio che comprenda l'interruzione e il rimpatrio nel caso in cui dobbiate annullare o interrompere il viaggio con breve preavviso o abbiate bisogno di essere rimpatriati.

Portate con voi la tessera sanitaria della cassa malattia con la quale avete stipulato l'assicurazione di base. Il retro è una tessera sanitaria europea che vi dà diritto a ricevere cure mediche impreviste nei Paesi dell'UE/AELS.

Portare questi documenti nel bagaglio a mano

- nome e cognome, numero di telefono e indirizzo e-mail del medico curante per eventuali domande
- certificato medico (in inglese) che attesta che si è regolarmente dipendenti dai medicinali per uso personale
- certificato medico per l'importazione di eventuali medicinali per i quali è richiesta l'autorizzazione nel Paese di destinazione (in inglese)
- elenco dei medicinali attualmente assunti e relativi foglietti illustrativi allegati
- elenco con i numeri d'emergenza
- certificato di vaccinazione
- tessera sanitaria europea

Informazioni utili



Norme d'ingresso specifiche per le persone sieropositive



Aiuto Aids Svizzero



Consulenza medica in viaggio
safetravel.ch



Chi parte in viaggio (opuscolo del Dipartimento federale degli affari esteri DFAE)



Suggerimenti per chi viaggia e rappresentanze (DFAE)



Guida linguistica sulla salute in vacanza

Questo articolo è stato realizzato da TCS MyMed, la piattaforma medica di TCS. Maggiori informazioni:
www.tcs-mymed.ch