

Dott.ssa L.Marcellini
Sede: Via Franco Becci 14 - 00139 Roma
☎/Fax 06-86209262
Cell. 347-8886499
Partita IVA 10163911000

Alla cortese attenzione di Datore di Lavoro INEA

c.a. . RSPP

c.a. RLS

Oggetto: nota informativa per i lavoratori che si recano all'estero

Informarsi sulla situazione sanitaria e sulle strutture ospedaliere pubbliche/private e numero per primo soccorso (equivalente del 118 italiano) . Il reperimento in loco di medicinali non è sempre affidabile, per i rischi di manipolazione dei farmaci e contraffazioni. E' consigliabile munirsi prima di partire di medicine di primo soccorso.

REGOLE GENERALI PER I VIAGGIATORI

In tutte le località estere si possono prevenire un cospicuo numero di patologie seguendo scrupolosamente le seguenti norme igieniche:

- Evitare di consumare alimenti crudi, ad eccezione della frutta che deve essere sbucciata
- Se si consumano cibi cotti, assicurarsi che siano serviti caldi e che non siano cotti parzialmente; infatti se conservati per molto tempo a temperatura ambiente, costituiscono una delle principali fonti di infezioni alimentari

- Il latte pastorizzato deve essere sempre bollito e i gelati rappresentano un rischio

L'acqua dal rubinetto e' spesso contaminata batteriologicamente. Bere sempre da bottiglie chiuse.

Nel dubbio farla bollire o disinfettarla usando Cloro o Amuchina o Euclorina (prodotti appositi per acqua acquistabili in farmacia)

- Evitare l'uso di ghiaccio, a meno che non sia stato preparato con acqua sicuramente potabile
- Non acquistare alimenti o bevande da venditori ambulanti perche' non rappresenta una garanzia per la sicurezza dei cibi
- Porre molta attenzione ad insetti come zecche, pidocchi, pulci, zanzare, pappataci (usare repellenti es. off, autan altro ne esistono tipi per paesi tropicali, e creme solari repellenti, uso di zampironi ecc, vestiario che non lasci troppo scoperti gli arti (di colore chiaro-bianco,sabbia); insetticidi; (zanzariere.)

Osservare precauzione nell'utilizzo di servizi igienici pubblici e curare molto la propria igiene personale (lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone prima di ogni pasto, utilizzo di gel disinfettanti e fazzolettini preumidificati)

- Non fare il bagno in acqua stagnanti e non camminare mai a piedi nudi su terreni umidi e sabbiosi

In cantiere utilizzare sempre i DPI in particolare scarponcini, elmetto)

fare acquisti in supermercati che abbiano un significativo ricambio di merci evitando invece piccoli negozi, e prestando comunque attenzione a possibili contraffazioni e a prodotti scaduti che sono più frequenti nei negozi al dettaglio.

- Evitare rapporti sessuali occasionali, (es. la Nigeria è uno dei Paesi al mondo in cui si registra un'alta diffusione del virus dell'HIV/AIDS).

Si consiglia inoltre:- previo indispensabile parere medico, di effettuare, alcune vaccinazioni a secondo del paese in cui ci si reca:

es. tifo, epatite A, tetano (per il tetano si consiglia verifica del titolo anticorpale), febbre gialla.
(da effettuare presso servizi ASL territorialmente competenti)

Solo su indicazione ASL eventuali malattie endemiche, quali colera e meningite, che assumono carattere epidemico in alcuni periodi dell'anno; -
Previo parere medico (necessario anche per la prescrizione del farmaco), di effettuare **la profilassi anti-malarica; per soggiorni limitati**

Si indicano di seguito gli Ambulatori ASL per l'effettuazione delle vaccinazioni:

Presidio	Indirizzo	Telefono
Fiumicino	via Giorgio Giorgis 56	0656484504
Palidoro	via San Carlo, 10 - Palidoro	0656484352
Municipio XIII	largo Girolamo da Montesarchio 21	0656483214
Municipio XIII	Via Vasco de Gama, 142	0656483480
Municipio XV	Via Portuense, 575	0656485103
Municipio XV	via Brugnato, 2 (angolo via del Trullo 421)	0656485672
Municipio XVI	via Federico Ozanam, 126	0656486401
Municipio XVI	via Serafino Belfanti, 76	0656486642
Municipio XVI	via della Consolata, 52	0656486540

Uff. Vaccinazioni internazionali

Aeroporto di Fiumicino - Terminal C partenze internazionali dal lunedì al sabato 9-12; dal lunedì al venerdì 14-17.30 aperti 24h - fuori orario maggiorazione costo accesso diretto tel. 0665011438

ASL Roma A via S. Martino della Battaglia, n. 16 - tel. 06 77305582/5289

ASL Roma B via G.B. Bardanzellu, n. 8 - tel. 06 41434922-0641434908

ASL Roma H via Mario Calò, n. 5 - tel. 06 93275574 (Aeroporto di Ciampino)

ASL Roma E via Plinio, n. 31 - tel. 06 6864925-06 6876997-0668354014

Medicine di primo soccorso (le informazioni sono generali: ogni soggetto, prima del contatto o ingestione, deve essere certo di non aver avuto eventuali reazioni/allergia allergie ai farmaci e sostanze di seguito elencate)

disinfettanti cutanei, acqua ossigenata, gel (garze cerotti, pinzette, forbici, termometro)

antidolorifici/antinfiammatori/antipiretici: (es. tachipirina, efferalgan, aspirina, aulin, brufen, moment, altro)

disinfettanti intestinali: dissenten , enterogermina,

antibiotici intestinali: normix, altro

antibiotici ampio spettro: augmentin, altro

(per alcuni dei farmaci indicati è necessaria la prescrizione medica)

Si rinvia al sito www.viaggiare Sicuri.it, costantemente aggiornato da questa Ambasciata e dall'Unità di Crisi del Ministero degli Affari Esteri.

Prima di recarsi all'estero è indispensabile la registrazione sul sito www.dovesiamonelmundo.it, oltre ad informarne l'Ambasciata in loco.

Il Medico Competente è a disposizione per ulteriori informazioni/delucidazione.

Roma, 28/02/2012

Dott.ssa Laura Marcellini
Medico Competente