



INFORMAZIONI E RACCOMANDAZIONI SANITARIE

Prima di partire per la Namibia ti suggeriamo di farti visitare dal tuo medico curante e di provvedere a eventuali cure dentali. Al rientro informa il medico in caso di febbre, diarrea o eruzioni cutanee.

Ti ricordiamo di provvedere con dovuto anticipo alle **profilassi**, equipaggiarti dei **farmaci necessari** e consigliamo caldamente la stipula di un'**assicurazione sanitaria** che copra eventuali spese di rimpatrio.

Profilassi

Sono endemici il **tifo** e le **epatiti A e B**: la prevenzione va fatta con vaccinazione; è vivamente consigliato anche il vaccino contro il **tetano**.

Il rischio di **malaria** è presente solo nelle regioni rurali settentrionali (da novembre a giugno) e nella valle dei fiumi Kavango e Kunene; se prevedi di recarti in queste zone provvedi alla profilassi antimalarica. In caso di allergie, effetti collaterali dei vaccini o intolleranza agli antimalarici avverti il Centro di Profilassi e Vaccinazioni Internazionali più vicino.

Le profilassi per **poliomielite**, **difterite** e **rabbia** sono indicate a chi è diretto in zone rurali con scarso livello igienico. Sta al medico curante consigliarti o meno la profilassi per la **meningite**.

Malattie trasmesse con alimenti e bevande

Le **malattie diarroiche** sono frequenti tra i viaggiatori che non prendono le dovute precauzioni. Oltre al **tifo** e alle **epatiti di origine alimentare**, sono comuni le **amebiasi**.

In caso di diarrea lieve bevi molti liquidi, nei casi più gravi consulta un medico.

Ti raccomandiamo di:

- ✓ mangiare solo cibi cotti di recente e frutta fresca solo se accuratamente lavata e sbucciata (non mangiare frutta che non puoi sbucciare)
- ✓ non consumare cibi e bevande acquistate da ambulanti, alimenti crudi, latticini freschi e ghiaccio;
- ✓ bere esclusivamente bevande confezionate
- ✓ lavare le mani prima dei pasti e dopo aver usato i servizi igienici

Infezione da HIV/Aids

L'**infezione da HIV/Aids** è molto diffusa: evita accuratamente comportamenti a rischio come toccare materiale potenzialmente infetto senza le appropriate precauzioni.

Kit di pronto soccorso

- ✓ farmaci contro febbre, diarrea e vomito
- ✓ antibiotico a largo spettro
- ✓ collirio antibiotico
- ✓ disinfettante delle vie urinarie
- ✓ antistaminico ad uso locale per eritemi e punture
- ✓ disinfettante per l'acqua
- ✓ bustine di soluzione reidratante orale
- ✓ filtro solare e pomata anti-ustione
- ✓ repellente antizanzare e insetticida
- ✓ cerotti, garze, bende e soluzione disinfettante
- ✓ forbici, pinzetta, termometro e siringhe monouso