



## INFORMAZIONI E RACCOMANDAZIONI SANITARIE

Prima di partire per la Namibia vi suggeriamo di farvi visitare dal vostro medico curante e di provvedere a eventuali cure dentali. Al rientro informate il medico in caso di febbre, diarrea o eruzioni cutanee. Vi ricordiamo di provvedere con dovuto anticipo alle **profilassi**, equipaggiarti dei **farmaci necessari** (in fondo alla pagina il kit di pronto soccorso) e consigliamo caldamente la stipula di un'**assicurazione sanitaria** che copra eventuali spese di rimpatrio in quanto il Servizio Sanitario italiano non rimborsa nessuna spesa medica sostenuta in Namibia, incluse le spese per cure urgenti.

### 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 prevedete di recarvi in queste zone provvedete alla profilassi antimalarica. In caso di allergie, effetti collaterali dei vaccini o intolleranza agli antimalarici avvertite 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**.

Ulteriori informazioni sono disponibile sul sito Il Giro del Mondo alla [pagina dedicata alla Namibia](#).

### 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.

Vi 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: evitate accuratamente comportamenti a rischio come toccare materiale potenzialmente infetto senza le appropriate precauzioni.

## Covid 19

Per quanto riguarda la pandemia da Covid-19 consultare le informazioni, sempre aggiornate sul sito del Ministero degli Esteri e della Cooperazione Internazionale, alla pagina [Viaggiare Sicuri relativa alla Namibia](#).

## 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