

RACCOMANDAZIONI DI SANITÀ PUBBLICA PER I VIAGGIATORI CHE PARTECIPANO AL GIUBILEO 2025

Poche semplici regole per tutelare la tua salute e il tuo benessere.



Per partecipare all'evento in tutta sicurezza, assicurati di essere protetto: **verifica di essere vaccinato** contro morbillo-parotite-rosolia (MPR), pertosse, tetano, difterite, poliomielite, Covid-19 o altre malattie. Controlla e segui il programma di immunizzazione del tuo Paese.



Non sei vaccinato? **Consulta il medico e inizia il ciclo vaccinale** almeno due settimane prima del viaggio.



Se hai bisogno di **assistenza medica di emergenza**, chiama il **118**. Se hai bisogno di un **medico**, chiama il servizio di Continuità Assistenziale (Guardia Medica) al **116117**.

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL Roma 1
UOC Servizio di Igiene e Sanità Pubblica (SISP)
Santa Maria della Pietà
Padiglione 90



LE INFEZIONI RESPIRATORIE

Sono **infezioni piuttosto comuni**, ma talvolta possono evolvere in forme gravi in particolare negli anziani, nelle persone con malattie croniche, nelle donne in gravidanza e nei bambini.

Per proteggerti dalle **infezioni respiratorie**:

- evita il contatto ravvicinato con persone malate;
- lava o pulisci frequentemente le mani;
- evita di toccarti gli occhi, il naso o la bocca.

In caso di **tosse, febbre o mal di gola**:

- resta a casa o in albergo e limita i contatti con gli altri;
- lava frequentemente le mani;
- pulisci le superfici e gli oggetti che tocchi con più frequenza;
- arieggia gli ambienti;
- se esci, indossa una mascherina FFP2, specialmente in ambienti affollati come i mezzi pubblici: proteggerai le persone più vulnerabili e limiterai la diffusione dell'infezione.



LA SICUREZZA ALIMENTARE E IDRICA

A Roma puoi bere l'acqua del rubinetto in tutta sicurezza.

In estate, il caldo e l'umidità favoriscono la **proliferazione di batteri negli alimenti**. Anche se diversi disturbi di origine alimentare sono lievi, alcuni possono essere più seri o addirittura fatali.

Per proteggerti dalle **malattie trasmesse attraverso gli alimenti**:

- mangia cibi ben cotti e lava sempre frutta e verdura o sbucciala prima di consumarla;
- non mangiare cibi cotti o deperibili lasciati a temperatura ambiente per più di due ore, soprattutto in caso di ondata di calore;
- lava spesso le mani, soprattutto prima di toccare il cibo e dopo essere andato in bagno. Usare acqua e sapone è la soluzione migliore, ma avere con sé un disinfettante per le mani è una buona opzione se lo si usa spesso.



LE MALATTIE TRASMESSE DAGLI INSETTI

Le zanzare possono trasmettere malattie gravi come Dengue, Chikungunya, Zika, infezione da virus West Nile e altre.

Il cambiamento climatico e l'aumento dei viaggi internazionali favoriscono la diffusione di queste malattie.

Le **zanzare tigre**, molto diffuse in Italia, sono attive soprattutto durante il giorno e possono trasmettere queste malattie.

Per ridurre il rischio di contrarre **malattie trasmesse dalle zanzare** durante il tuo soggiorno in Italia:

- indossa indumenti leggeri e traspiranti che coprano gran parte del corpo (maniche lunghe e pantaloni);
- utilizza repellenti per zanzare seguendo sempre le istruzioni e applicando prima, in caso, la crema solare;
- dormi in una stanza con aria condizionata o ventilatori e utilizza le zanzariere per le culle dei bambini.

Se hai **febbre alta, forte mal di testa, dolore agli occhi, dolori muscolari e articolari, nausea, vomito, ghiandole gonfie o eruzione cutanea**, rivolgiti subito a un medico e informalo sulla tua storia di viaggio.