

## Aspetti generali

- Ha controllato il regolamento d'ingresso specifico del paese (visto, requisiti assicurativi obbligatori, test COVID, vaccini)?
- Ha un'assicurazione sanitaria di viaggio adeguata?
- Ha una copia del passaporto e dei biglietti?
- Ha i contatti medici e i numeri di telefono importanti, come la famiglia, il medico di famiglia, l'assicurazione sanitaria, l'assicurazione di viaggio, la compagnia della carta di credito?
- Ha messo in valigia un abbigliamento adatto al paese di destinazione? Ha considerato gli aspetti culturali, religiosi, climatici e geografici (ad esempio l'altitudine)?
- Se viaggia con la sua auto - o pensa di usare un'auto a noleggio - si assicuri di avere un'assicurazione adeguata, la patente internazionale e le attrezzature dell'auto secondo le normative locali.

## Prevenzione sanitaria

- Prenoti un appuntamento con un medico dei viaggi almeno 6-8 settimane prima della partenza.
- Si procuri un certificato COVID-19 se richiesto da uno dei paesi in cui viaggia.
- Conosce le malattie più frequenti, i problemi di salute e le vaccinazioni raccomandate o obbligatorie nel paese di destinazione?
- Ha pensato alla prevenzione delle punture di insetti (ad es. zanzariere, repellenti)?
- Conosce gli animali velenosi più comuni nel paese di destinazione?
- Ha una protezione solare adeguata, occhiali da sole e cappelli?
- Se soffre di una patologia cronica, si faccia controllare dal suo medico di fiducia.
- Se soffre di una patologia cronica, si procuri i contatti locali in caso di malattia (ad esempio, gli ospedali).
- Pensai al sesso sicuro e porti con lei i preservativi, che potrebbero essere difficili da ottenere o di cattiva qualità nel paese di destinazione.
- Faccia una visita dentistica se viaggia per un periodo prolungato.

## Medicinali e farmaci

- Ha abbastanza farmaci personali con sé (preferibilmente in un contenitore impermeabile)?
- Ha un kit di emergenza con i farmaci essenziali e il materiale di primo soccorso?
- Se necessario, si procuri un certificato medico per i farmaci e il materiale per le siringhe che porta con sé.