

VareseNews

Turismo e salute: ecco il decalogo 2007

Pubblicato: Lunedì 16 Luglio 2007

Qualcuno dovrà rimanere qui a Varese, altri invece stanno preparando le valigie, pronti ad avventurarsi nelle più esotiche località del globo terracqueo. Prima di mettersi in viaggio, però, è necessario prendere le giuste precauzioni sanitarie, come ricorda la **Società Italiana di Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni**. Per il 2007 è stato preparato un vero e proprio decalogo, utile a evitare spiacevoli inconvenienti in un periodo di relax.

Ecco quindi le **dieci regole da seguire**:

1. Bere soltanto da bevande imbottigliate e sigillate.
2. Non aggiungere ghiaccio alle bevande.
3. Non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati.
4. Frutta e verdura crude vanno consumate solo dopo averle sbucciate.
5. Non consumare pesce o frutti di mare crudi o poco cotti.
6. Non mangiare carni crude.
7. Consumare solo cibi ben cotti, ancora caldi.
8. Non acquistare generi alimentari da venditori ambulanti.
9. Curare l'igiene personale, usare acqua potabile anche per lavarsi i denti, lavarsi sempre le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici.
10. In mancanza di acqua potabile consumarla solo dopo bollitura o con l'aggiunta di qualche disinfettante.

Alcuni paesi richiedono vaccinazioni e precauzioni particolari. Per affrontare la vacanza al meglio visitate il sito della **Simvim**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it