

Vacanze informate, vacanze spensierate

Pubblicato: Giovedì 17 Luglio 2008

Estate uguale vacanze, mare, sole, riposo, pochi doveri e tanta spensieratezza. Per far sì che questo periodo lasci solo bei ricordi è importante prepararsi adeguatamente, informandosi e portando con sé l'equipaggiamento indispensabile.

✖ Innanzitutto, **mai dimenticare la Siss**, la carta servizi della regione Lombardia che viene utilizzata sia come tessera sanitaria sia come codice fiscale. Chi non è ancora in possesso del documento può richiederlo al proprio distretto sanitario, così come vi può firmare (se non lo ha già fatto) il consenso informato utile per inserire sul chip di memoria della tessera tutte le proprie informazioni sanitarie (cartelle cliniche, esami, farmaci assunti, ecc.) a disposizione di medici di medicina generale o ospedali del territorio provinciale e regionale. Sempre al distretto è possibile richiedere il pin, il codice numerico assegnato ad ogni cittadino, che diventerà necessario in futuro per utilizzare la tessera anche per servizi amministrativi. La tessera, pur essendo valida a livello nazionale e internazionale, non esime dal rispettare le regole di altre zone del paese che possono anche chiedere il pagamento al paziente che poi si rivarrà sulla propria Asl.

La Siss, infine, ha sostituito il modello 101 che assicura assistenza sanitaria anche in altri paesi della Comunità europea.

In partenza per paesi del terzo mondo, mai dimenticare le regole sanitarie in vigore nei singoli stati dell'Africa subsahariana, nell'America centro meridionale (soprattutto Amazzonia e fascia equatoriale), nei paesi dell'estremo Oriente e in India. Quando si pianifica la vacanza è bene avere presente dove e quali sono le vaccinazioni obbligatorie o vivamente consigliate e sottoporsi alla profilassi nei tempi corretti. Inoltre è bene osservare, anche in caso di copertura vaccinale, alcune regole igieniche: usare repellenti cutanei contro le punture di insetti (malaria, dengue, febbre gialla, cingolagna sono malattie trasmesse dalle punture di insetti), alla sera vestirsi di chiaro e, possibilmente, con pantaloni lunghi e maglie a manica lunga, dormire sotto le zanzariere, bere solo acqua in bottiglia chiusa e sigillata, non usare ghiaccio, non prendere latte o latticini, preferire sempre i cibi caldi.

In valigia, infine, non devono mai mancare alcuni farmaci, come quelli contro la diarrea (disinfettanti o anche antibiotici) e le soluzioni reidratanti.

✖ Per godere, infine, dei **raggi solari in sicurezza**, è meglio valutare il tipo di pelle e i propri colori per capire quanto ci si può esporre nelle ore più intense della giornata (dalle 13 alle 15). Aiuta nella valutazione dei rischi l'indice universale della radiazione ultravioletta solare consultabile sul sito dell'Asl (www.asl.varese.it), dove si trovano la spiegazione dei rischi e la prevenzione adeguata.

Il sole, sia a causa del buco dell'ozono, sia per una diversa vita all'aria aperta rispetto al passato (ci si sveste di più ma si sta al sole in modo discontinuo durante l'anno), è diventato un amico infido di cui non si può abusare: **oltre ai danni alla pelle**, sono in aumento i problemi, accusati soprattutto dai giovani, **agli occhi**, e spesso i raggi ultravioletti **entrano in conflitto con i farmaci** che si assumono ma anche **con il nostro sistema immunitario** che

può avere reazioni inaspettate.

Il sole è tra le cause del tipo di tumore della pelle che viene chiamato "melanoma", un'altra azione di alcune particolari cellule dell'epidermide dove risiede la melanina. Non è ancora ben chiara l'interazione solare. Quel che sembra certo non è tanto la qualità ma il tipo di esposizione al sole, come le scottature soprattutto in giovane età.

Secondo il registro dei tumori della provincia di Varese, nel 2001 si sono registrati 91 nuovi casi, una media, comunque, leggermente più bassa rispetto alla media nazionale. Lo scorso anno i ricoveri sono stati 57

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it