



I consigli e gli accorgimenti da adottare, stilati in collaborazione con i medici del Comitato Scientifico FederAsma e Allergie Onlus

Prato, 14 luglio 2015 – Chi di noi è asmatico o allergico può viaggiare tranquillo e godersi il meritato riposo o il sognato viaggio seguendo le giuste precauzioni, che ci permettano di partire sereni, tenendo sotto controllo la gestione quotidiana e cercando di prevenire le emergenze.

Massimo Alfieri, neo Presidente di Federasma e Allergie onlus, raccomanda: “Prepararsi alle vacanze è entusiasmante, ma non esponiamoci a pericoli derivanti da comportamenti poco attenti. Durante le vacanze si desidera allentare la tensione necessaria a controllare i propri sintomi, ma proprio per questo organizzare alcuni aspetti pratici e cercare di dare le corrette informazioni chi ci sta intorno ci permetterà poi di trascorrere una vacanza serena con i nostri cari”.

Consigli per le vacanze in caso di...

... allergia alimentare

Ricordate che è un vostro diritto avere informazioni sugli allergeni alimentari: esiste una normativa europea che obbliga tutti coloro che somministrano cibi sfusi a dare tutte le informazioni necessarie. Chi è interessato può scaricare dal sito l'opuscolo sulla ristorazione.

Se preparate i pasti in casa potete scaricare l'opuscolo “Con allergie e intolleranze mangiare bene si può”, dove troverete anche ottime ricette.

All'arrivo parlare con il responsabile di cucina, direttore di sala e direttore hotel e accertarsi che a tutti gli altri addetti alla somministrazione di alimenti venga comunicata la propria allergia, e che venga attuata la corretta gestione del trattamento degli alimenti.

Ricordare anche la pericolosità della contaminazione con allergeni alimentari non direttamente preparati per la persona allergica.

Chiedere sempre, anche più volte, in maniera chiara, la conferma che l'alimento che viene offerto sia privo e, oppure, sia stato contaminato con gli allergeni segnalati.

Avere sempre con sé il farmaco di emergenza salvavita kit di adrenalina autoiniettabile. Sul nostro sito troverete un facsimile in inglese per portare con voi l'adrenalina anche all'estero, in aereo, ecc. www.federasmaeallergie.org

... allergia al lattice

All'arrivo parlare con il responsabile di cucina, direttore di sala e direttore hotel e accertarsi che a tutti gli altri addetti alla somministrazione di alimenti venga comunicata la corretta gestione del trattamento degli

alimenti **SENZA GUANTI DI LATTICE**.

Portare con sé un elenco degli alimenti di più frequente cross reattività con allergia al lattice e segnalarli. Avere sempre con sé il farmaco di emergenza salvavita kit di adrenalina autoiniettabile.

... allergia agli imenotteri

Ricordate le norme di sicurezza; evitare profumi, vestitevi di colori chiari, evitate movimenti sconsiderati se intorno avete api vespe o calabroni; attenzione mentre mangiate; non mettete le mani nelle sedi dove le vespe fanno il nido. Avere un piano di emergenza in caso di punture di insetti. Avere sempre con sé il farmaco di emergenza salvavita kit di adrenalina autoiniettabile.

... asma o allergia respiratoria

Scegliere la località tenendo conto anche degli eventuali fattori di rischio allergia respiratoria: controllate i calendari pollinici del nostro sito!

Se siete allergici alle graminacee non fate i bagni di fieno!

Gli allergici agli acari della polvere spesso migliorano se passano le vacanze in montagna al di sopra dei 1.500/1.800 metri.

Agli asmatici e allergici ai pollini sono di solito consigliate le località marine.

Attenzione: portare sempre tutti i farmaci che utilizzate per la terapia quotidiana, e portare anche i farmaci di emergenza; in questo modo, anche un peggioramento inaspettato può risolversi in fretta, e le vostre vacanze saranno salve!

Per tutti

Tre punti sono fondamentali prima di partire:

1. consultarsi con il proprio medico, allergologo o pneumologo;
2. seguire attentamente la propria terapia, non dimenticare mai i farmaci salvavita;
3. per tutti, ma soprattutto per coloro che soffrono di asma o allergia grave, è bene portare con sé la documentazione del proprio stato, chiedere il nome e l'indirizzo di un medico del luogo che potrebbe intervenire in caso di aggravamento o di crisi, ed informarsi su dove si trovi l'ospedale più vicino e quale sia il suo numero di telefono.

Farmaci

Avere con sé il piano terapeutico scritto, con le indicazioni su cosa fare: ogni giorno / in caso di aggravamento dei sintomi /in caso di emergenza scrivere accanto al nome delle medicine che si prendono anche quello del principio attivo, dato che non tutte le medicine hanno lo stesso nome, la stessa composizione o la stessa presentazione nei vari Paesi.

Portare con sé i farmaci di emergenza per l'asma e il kit di adrenalina autoiniettabile per le malattie allergiche. Controllate che i farmaci non siano scaduti.

Se si viaggia in aereo portare con sé il piano terapeutico del proprio medico, tradotto in inglese. Sul nostro sito è scaricabile il documento per portare con sé l'adrenalina pronta in aereo.

fonte: ufficio stampa