



Lista di controllo viaggi e vacanze: allergie alimentari

Tutto pronto per le vacanze? Per gli allergici iniziano già a casa, perché una buona preparazione è fondamentale per prevenire reazioni e, in caso di emergenza, sapere che fare. La presente lista di controllo è intesa come ausilio per poter godersi in tutta tranquillità le meritate ferie.

Per qualsiasi dubbio o domanda, aha! Centro Allergie Svizzera è sempre volentieri a disposizione (aha!infoline: 031 359 90 50).

Mezzi di trasporto

- Pensare a quale mezzo di trasporto utilizzare (aereo, nave, auto, treno ecc.)
- Preparare pasti/spuntini adeguati
- Portare con sé i farmaci per le emergenze, incluso un certificato medico
- Prendere delle salviettine umidificate per pulire le superfici d'appoggio sul treno o nelle aree di servizio.

Aereo

È importante adottare tutti gli accorgimenti necessari per evitare una reazione allergica durante il volo. È inoltre indispensabile informare il personale di cabina per essere sicuri di ricevere il trattamento corretto nell'eventualità di una reazione allergica.

Prima del volo

- Informare la compagnia aerea dell'allergia alimentare.
Verificare direttamente con la compagnia aerea quali sono le direttive in merito alla gestione delle allergie durante il volo, ad esempio:
 - o il cibo servito sull'aereo è sicuro? Al bisogno, ordinare in anticipo un menù speciale oppure portare il proprio cibo da casa, tenendo presenti le disposizioni doganali del paese in questione
 - o al bisogno, sull'aereo è possibile fare un annuncio in cui si chiede di rinunciare al consumo dell'allergene (p.es. in caso di grave allergia alle arachidi chiedere di non servire noccioline o, in alternativa, di tenere una fila di sedili priva dell'allergene)?
- Il bagaglio a mano deve contenere:
 - o farmaci per le emergenze, passaporto delle allergie, piano per le emergenze
 - o certificato medico per la siringa autoiniettante di adrenalina
 - o salviettine umidificate
 - o cuscino/coperta



In aeroporto e durante il volo

- Informare al momento del check-in o dell'imbarco e prima di ogni spuntino/pasto il personale di bordo dell'allergia alimentare.
- Chiedere di poter accedere per primi all'aereo per passare il sedile e il tavolino con le salviettine umidificate.
- Tenere i farmaci per le emergenze sempre a portata di mano, non lasciarli nella cappelliera
- Eventualmente, informare dell'allergia il vicino di posto
- Non utilizzare cuscini o coperte messi a disposizione dalla compagnia aerea
- Comunicare immediatamente al personale di cabina un malessere o l'insorgenza dei primi sintomi

Alloggio

- Di preferenza, optare per un appartamento. Soprattutto per le famiglie, è una soluzione più pratica di un albergo tutto incluso, perché consente di preparare da sé le proprie pietanze semplificando parecchio le cose secondo la meta e la gestione delle allergie.
 - o Verificare che non siano rimasti residui di cibo e che tutto sia stato pulito bene
 - o Al bisogno, lavare il tavolo, le superfici di lavoro e le stoviglie con il sapone
- Al bisogno, portare pasti e spuntini speciali a sufficienza per l'intera durata della vacanza
- In caso di alloggio con offerta di ristorazione, accertare che venga rispettata l'esigenza di un'alimentazione speciale o che sia presente personale formato.

Farmaci / gestione delle emergenze

- Portare corredi per le emergenze/farmaci per le emergenze in quantità sufficiente (min. due siringhe autoiniettanti di adrenalina, se del caso di più), incluso certificato medico (verificare la data di scadenza dei farmaci!)
- Accertare l'offerta e la disponibilità di farmaci sul posto
- Far tradurre il passaporto delle allergie e il piano per le emergenze nella lingua del posto o in inglese
- Preparare nella lingua del posto o in inglese una frase per l'eventualità di uno shock anafilattico
- Istruire tutti i compagni di viaggio su come reagire in caso di emergenza
- Accertare le possibilità di pronto intervento medico sul posto (ospedale, ambulanza)
- Annotare gli specialisti/gli istituti medici sul posto con i relativi dati di contatto
 - o Ospedale più vicino (per famiglie: accertare se anche pediatrico)
 - o Numero internazionale per le emergenze 112 | parole chiave: anafilassi e allergia grave (opzionale: bambino)
 - o Numero internazionale per le emergenze 112 | parole chiave: **anafilassi e allergia grave** (opzionale: **bambino**)
- Tutti i membri del gruppo salvano i dati di contatto sul telefonino
- Verificare se l'assicurazione copre l'emergenza



Ristoranti ed escursioni

- Verificare se le lingue che si sanno vengono comprese
- Per soggiorni brevi portare da casa spuntini sicuri
- Preparare una scheda con la traduzione delle allergie nella lingua del posto e portarla sempre con sé durante le escursioni e la spesa
- Informarsi sulla diffusione dell'allergene nell'alimentazione locale
- Informarsi sulle leggi in merito alla dichiarazione di allergeni e tracce di allergeni

Per maggiori ragguagli rivolgersi a:

aha! Centro Allergie Svizzera

aha!infoline: 031 359 90 50

info@aha.ch, www.aha.ch