

## **Preparare bene la Valigia**

*I consigli preziosi per preparare al meglio i bagagli partendo sereni e tranquilli per le vacanze o per un soggiorno*



*Preparare i bagagli per le vacanze o per un soggiorno di lavoro non è cosa semplice e per molti è addirittura una vera e propria arte, occorre infatti considerare alcuni fattori fra cui la **durata del soggiorno**, il numero dei viaggiatori ed il **mezzo di trasporto** utilizzato.*

*Il rischio è quello di caricare cose inutili dimenticando quelle necessarie, oppure ritrovarsi con il materiale rovinato o deteriorato.*

*Normalmente chi effettua frequenti viaggi ha acquisito una buona esperienza nel prepararla e si aiuta con una **Lista manoscritta** in cui sono contenute tutte le cose necessarie a lui ed alla famiglia, da spuntare e riporre nel giusto ordine.*

*Ai **viaggiatori occasionali** possiamo solo consigliare di attenersi ai **seguenti suggerimenti**, iniziando la preparazione della valigia qualche giorno prima del viaggio.*

**Quale tipo scegliere**



Se ci si sposta **in treno** è bene usare un trolley leggero facile da trasportare mentre se si viaggia **in macchina**, sono indicati borsoni morbidi, di modo che si possano riempire in modo razionale tutti gli spazi del portabagagli.

**Per l'aereo** è invece preferibile l'utilizzo di una valigia rigida resistente agli urti a cui è soggetta nel trasporto bagagli, meglio se dotata di lucchetto resistente ad eventuali tentavi di effrazione.

### Gli indispensabili

*Documenti di identità di tutti i viaggiatori*

*Macchina fotografica e Videocamera (con batterie di scorta)*

*Occhiali da sole*

*Kit cucito d'emergenza*

*Piccola farmacia da viaggio, (un disinfettante per le ferite, cerotti, creme contro le punture d'insetti, scottature e contusioni).*

*Fazzolettini di carta e rinfrescanti*

*Coltellino svizzero (vietato nel bagaglio a mano in aereo)*

*Un adattatore elettrico multipresa*

*Guide e carte stradali relative ai posti in cui si intende soggiornare  
Nel periodo estivo spray o creme repellenti contro la puntura di zanzara*

### **Come prepararla riponendo gli oggetti in modo corretto**



*Sul fondo riporre le scarpe negli appositi sacchetti di stoffa e, in caso, infilare all'interno calzini e piccoli oggetti fragili.*

*Tra gli spazi, sistemare slip, fazzoletti, magliette arrotolati.*

*Lungo le pareti, si possono mettere riviste e libri; sopra, sistemare i pantaloni lasciando fuoriuscire le estremità.*

*Adagiare le camicie piegate nelle buste di nylon, avendo l'accortezza di non sovrapporre i colli, golfini e maglioni ben piegati, ripiegare all'interno le estremità dei pantaloni.*

*Completare con un'eventuale giacca, abbottonata e piegata a metà o una mantella impermeabile leggera.*

**□ A questo punto siete pronti e tranquilli per affrontare il vostro viaggio, buon soggiorno e divertimento !**

---

***Star bene in Vacanza***

*I viaggi all'estero possono nascondere molte insidie dal punto di vista*

*sanitario, i consigli ai viaggiatori ed i rimedi naturali della nonna.*



*E' arrivato il periodo delle vacanze spensierate, per molti accorciate nei tempi e nei modi a causa delle ristrettezze economiche ma pur sempre vacanze. Chi resta in Italia viaggia spesso sul sicuro dal punto di vista igienico e logistico, salvo rare eccezioni, chi invece sceglie una **meta estera***

*corre sempre dei rischi soprattutto dal punto di vista **sanitario**□*

*Basta infatti un'imprudenza per rovinarsi le vacanze, così come basta poco per non incorrere in sgradite sorprese.*

*Se i rischi sanitari sono in agguato nei Paesi□ esotici, non è detto che anche in mete più vicine*

si possa viaggiare senza copertura sanitaria: la **tessera europea di assicurazione malattia** entrata in vigore nel 2004 permette infatti di usufruire dei servizi sanitari nei Paesi dell'Unione Europea, mentre per gli altri stati è opportuno stipulare un'assicurazione sanitaria personale

### **Consigli utili**

Prima di partire è necessario effettuare le vaccinazioni necessarie e farsi consigliare dagli specialisti anche su quelle facoltative, in particolare se si soffre di patologie croniche.

[In questo utile sito internet](#), realizzato dal Ministero degli affari esteri, è possibile reperire tutte le informazioni utili a livello sanitario e di sicurezza del viaggio, in relazione ai paesi esteri che si intende visitare.

In ogni caso quando siete all'estero curare l'igiene delle **mani**, mangiare cibi **ben cotti** (che andranno conservati in frigorifero) ed accertatevi che l'

**acqua sia potabile**

, se ci sono dubbi utilizzate quella confezionata.

□

Protegetevi anche dalle punture di insetti e soprattutto **evitate rapporti sessuali soprattutto se non sono protetti.**

Questo punto è molto delicato in quanto secondo le statistiche la grande maggioranza delle malattie sessualmente trasmissibili (Epatite B, HIV, sifilide, gonococchi etc..) viene contratta proprio nei viaggi all'estero.

### **Farmacia da viaggio**



~~Il tè verde è una bevanda salutare che può aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e a migliorare la salute generale.~~



~~Il tè verde è una bevanda salutare che può aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e a migliorare la salute generale.~~