

## **PRECAUZIONI PRIMA DI BAGNARSI IN ACQUE MARINE, IN ACQUE DOLCI E IMMERSIONI**

---

Generalmente i bagni di mare non comportano rischi di malattie infettive. Si raccomandano tuttavia le seguenti indicazioni.

### **ACQUE MARINE**

- effettuare bagni solamente in zone turistiche attrezzate, evitando zone con acque e spiagge inquinate da scarichi fognari;
- indossare scarpette da scoglio per proteggersi dalle punture di pesci, ricci di mare, crostacei e coralli;
- nuotare lungo la costa: in mare aperto c'è il pericolo delle correnti e delle maree. Anche un esperto nuotatore trova difficoltà a nuotare contro corrente;
- non nuotare a stomaco pieno e soprattutto dopo aver fatto uso di bevande alcoliche;
- non fare il bagno di prima mattina e dopo il tramonto, perché con il sopraggiungere del buio i grossi predatori si avvicinano alle spiagge.

### **ACQUE DOLCI**

In alcune zone tropicali, le acque dei laghi e dei fiumi con corrente lenta possono essere infestate da parassiti che possono penetrare nell'organismo attraverso la pelle, andando a localizzarsi in diversi organi come polmoni, intestino, fegato, vie urinarie. I sintomi quali diarrea, dolori addominali, disturbi urinari, si possono manifestare anche diversi mesi dopo il viaggio.

### **PREVENZIONE**

- evitare di bagnarsi e lavarsi in acque stagnanti, che possono ospitare parassiti o essere contaminate da escrementi umani o animali. Solo le piscine, dove l'acqua è clorata e frequentemente cambiata, possono essere considerate sicure;
- evitare di camminare a piedi nudi su spiagge o altri terreni;
- non stendersi o prendere il sole a diretto contatto con sabbia o terra.

### **IMMERSIONE**

L'immersione è un'attività ricreativa relativamente sicura per i soggetti sani che siano stati adeguatamente addestrati ed educati. I corsi di immersione sicura offerti dalle società nazionali di immersione sono diffusamente disponibili.

## **CONTROINDICAZIONI ALLE IMMERSIONI**

Dato che l'immersione implica un esercizio fisico intenso, i subacquei non devono avere disturbi cardiovascolari o polmonari funzionali significativi e devono avere un'adeguata capacità aerobica per il tipo di immersione effettuata. I disturbi che possono compromettere lo stato di coscienza, di vigilanza o di giudizio sono abitualmente una controindicazione alle immersioni. Se c'è un qualche dubbio sul fatto che l'immersione sia controindicata da uno specifico disturbo, è bene consultare un esperto riconosciuto. Si ricorda che dopo l'immersione non si può salire in aereo per le successive 24 ore.

### Sitografia

- <https://www.viaggiasesicuri.it>;
- <https://www.epicentro.iss.it>viaggiatori>;
- <https://wwwnc.cdc.gov/travel/>