

Informativa sulla sicurezza nelle attività svolte all'estero dal personale dell'Ateneo





LA TUTELA DELLA SALUTE E SICUREZZA NELLE ATTIVITA' SVOLTE ALL'ESTERO	3
PREMESSA.....	3
CLASSIFICAZIONE DELLE ATTIVITÀ.....	4
LA GESTIONE DELLE FASI DI UNA TRASFERTA ALL'ESTERO:	5
1. AUTORIZZAZIONE ALLA TRASFERTA IN UN PAESE EXTRA UE	5
2. PRIMA DI PARTIRE: PREPARAZIONE DELLA TRASFERTA	5
3. DURANTE LA TRASFERTA: IL PERIODO ALL'ESTERO.....	8
FATTORI DI RISCHIO E MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE.....	11
CONTATTI UTILI	16
ALLEGATO 1: PREVENZIONE DELLE MALATTIE TRASMESSE DAGLI ALIMENTI E DALLE BEVANDE.....	17



LA TUTELA DELLA SALUTE E SICUREZZA NELLE ATTIVITA' SVOLTE ALL'ESTERO

PREMESSA

La presente informativa è stata redatta con il fine primario di organizzare nella maniera migliore possibile una trasferta all'estero prendendo in considerazione:

- le **attività da svolgere** assieme ai rischi ad esse connessi;
- il **contesto geo-politico e socio sanitario** della nazione in cui sarà effettuata la trasferta.

L'informativa è una guida rivolta:

- *in primis* al **soggetto impegnato nell'attività all'estero** per motivi di studio oppure di lavoro e/o ricerca, come il personale docente e ricercatore, i collaboratori esperti linguistici e il personale tecnico amministrativo, i dottorandi di ricerca, gli assegnisti e i borsisti di ricerca, gli specializzandi e gli studenti;
- al **soggetto che autorizza** la partecipazione alla trasferta all'estero.

Pertanto, l'informativa va vista come uno strumento che permette di acquisire, ad entrambi i soggetti di cui sopra, una maggiore consapevolezza non solo sui rischi che potranno presentarsi, legati tanto all'attività quanto al contesto geo-politico, ma anche sul comportamento più adatto da tenere durante la permanenza all'estero.

L'instabilità del quadro geo-politico e socio-sanitario pone significative sfide nei confronti delle organizzazioni che si trovano a operare in contesti potenzialmente critici e con fattori di rischio molteplici e difficilmente prevedibili; è quindi necessario comprendere preventivamente il contesto in cui ci si verrà a trovare nel corso della permanenza all'estero.

Quanto riportato nella presente informativa è da considerarsi altresì integrativo a quanto già presente nella specifica pagina web dell'Ateneo "Internazionale" che riporta, in sintesi, alcune informazioni essenziali riguardanti la sicurezza durante una trasferta all'estero per il soggetto impegnato nell'attività all'estero e disponibili al seguente link:

[Sicurezza all'estero | Università degli Studi di Trieste \(units.it\)](https://units.it)



CLASSIFICAZIONE DELLE ATTIVITÀ

1. Attività generalmente prive di rischi specifici (esclusi quelli fisico/naturali di cui al punto 5)

- Partecipazione a seminari, convegni, conferenze sia come relatore che come partecipante.
- Partecipazioni a riunioni di lavoro, *meeting*.
- Attività didattica in aula.

2. Attività con rischi specifici all'interno di un'organizzazione di lavoro diversa (straniera o sotto la altrui direzione) dall'Ateneo di provenienza in conformità a quanto previsto dalla normativa vigente in materia di sicurezza dell'ente (o del Paese) ospitante

Sono tutte quelle attività comportanti rischi per la salute e per la sicurezza che possono esporre il lavoratore ad agenti biologici, chimici, fisici, ma anche a rischi di tipo ambientale e antropico, come ad esempio:

- l'attività condotta in laboratori di ricerca;
- l'attività condotta presso strutture sanitarie e di cura;
- la partecipazione a campagne geologiche, marittime, naturalistiche, archeologiche, veterinarie.

3. Attività svolte in zone a rischio antropico

Il rischio antropico riguarda gli eventi dovuti in prevalenza alla responsabilità umana, quali ad esempio gli incidenti dei mezzi di trasporto, i rischi industriali, le contaminazioni biologiche. Esempi di attività possono essere:

- attività di ricerca sociologica sul campo;
- attività con enti locali e corpi sociali intermedi.

4. Attività svolte in zone a rischio fisico/naturale

Si intendono quelle attività con rischi per il lavoratore svolte in zone a rischio di eventi fisico/naturali ovvero eventi dovuti prevalentemente a cause fisico/naturali, come ad esempio le avversità climatiche, le malattie endemiche, gli eventi idrogeologici (alluvioni) e gli eventi sismici (terremoti, maremoti, ecc.).

Il rischio non riguarda specifiche tipologie di attività, ma è insito nella peculiarità della zona in cui tali attività si svolgono. Queste attività sono condotte come ricerca libera, sotto la direzione di un'istituzione estera.



LA GESTIONE DELLE FASI DI UNA TRASFERTA ALL'ESTERO:

1. AUTORIZZAZIONE ALLA TRASFERTA IN UN PAESE EXTRA UE

Questa fase riguarda, in modo particolare, la persona preposta all'autorizzazione dello svolgimento della trasferta (responsabile della Struttura, ovvero Dirigente Generale, Dirigente d'Area, capo Settore/Unità di staff/Ufficio/Servizio, Direttore di Dipartimento) la quale, prima di autorizzare la trasferta all'estero, deve verificare sul sito del Ministero degli Affari Esteri e per la Cooperazione Internazionale (MAECI) all'indirizzo web www.viaggiasesicuri.it che per il Paese dove si prevede di effettuare la trasferta non siano segnalate le seguenti diciture:

- *“Tutti i viaggi verso, a qualsiasi titolo, sono assolutamente sconsigliati”*
- *“Sono sconsigliati i viaggi a qualsiasi titolo in”*
- *“Si raccomanda di posticipare tutti i viaggi verso....”*
- *“Nel Paese vige lo stato di guerra”*

Se invece dalla consultazione del suddetto sito web risulta che nel Paese di destinazione sono presenti delle “aree di particolare cautela” è necessario verificare che la destinazione prevista non riguardi tali aree.

Le fasi successive sono, invece, rivolte al soggetto che effettuerà la trasferta che prevede le attività all'estero.

2. PRIMA DI PARTIRE: PREPARAZIONE DELLA TRASFERTA

Informazione

- **Consultare, in primis, il sito del MAECI all'indirizzo web www.viaggiasesicuri.it:** nel sito sono riportate informazioni qualificate su tutti i Paesi nel mondo riguardo ai principali fattori di rischio (ordine pubblico, criminalità, rischio terrorismo, rischi ambientali, aree di particolare cautela) e include indicazioni aggiornate riguardanti la situazione sanitaria, le condizioni di viabilità, la documentazione necessaria per l'ingresso, le informazioni sui visti e sulle formalità doganali e valutarie e le normative locali rilevanti.
- Raccogliere informazioni sul Paese di destinazione, attraverso il sito web del MAECI, con particolare riferimento a: contesto sociale, politico, di sicurezza, consuetudini, usi e costumi e religioni.
- Porre particolare attenzione alle liste dei Paesi cosiddetti. «a rischio» e alle informazioni dell'Unità di Crisi del MAECI sul sito web del MAECI <http://www.viaggiasesicuri.it>.
- Considerare altresì:
 - le eventuali indicazioni dell'Unione Europea
 - i report delle organizzazioni internazionali (ad esempio il sito web dell'Alto Commissariato sui diritti umani dell'ONU <https://www.unhcr.org>) o delle associazioni non governative che abbiano una reputazione a livello internazionale ad esempio Human Right Watch, sezione countries <https://www.hrw.org> Amnesty International, che pubblica ogni anno un rapporto sulla situazione dei diritti umani in tutti i Paesi, oltre a diversi report tematici o su singoli Paesi;



- le informazioni del Foreign Office UK, del USA Dpt. of State o del Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères i cui siti web sono elencati nel capitolo "Contatti" della presente Informativa.

Formazione

Si suggerisce di seguire uno specifico corso di formazione sulla sicurezza in modo da ottenere indicazioni, mezzi e risorse per organizzare una trasferta in contesti potenzialmente insicuri con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sulla sicurezza e sull'incolumità personale e di promuovere altresì comportamenti sicuri adatti a specifici contesti di viaggio.

Documenti

- Verificare la validità dei propri documenti, ovvero passaporto e carta d'identità, per l'ingresso e per il soggiorno nel Paese di destinazione; se il passaporto ha una validità residua controllare che sia sufficiente a coprire la durata del viaggio e rispetti i vincoli previsti dal Paese di destinazione (per esempio alcuni paesi richiedono una validità residua di almeno sei mesi e che disponga di almeno una pagina bianca per i timbri).
- Se il Paese di destinazione è un Paese extra UE bisogna verificare sul sito web del MAECI se è necessario il visto assieme alle modalità per ottenerlo. Tutte le informazioni sulla documentazione necessaria sono reperibili sul sito del MAECI alla sezione "Documenti di viaggio".
- Si rammenta che il passaporto è il principale documento per i viaggi all'estero. Sono pochi i paesi che accettano la carta d'identità, anche se valida per l'espatrio.
- È consigliabile portare con sé anche una fotocopia dei documenti di identità da conservare in luogo diverso dagli originali. Si suggerisce anche di fare più copie dei documenti, salvandoli anche su più memorie esterne (es. chiavetta USB, *hard disk* esterno) o anche in un "Cloud storage".
- Durante la trasferta, si suggerisce di lasciare il passaporto in un luogo sicuro e custodito e di portare con sé solo la carta di identità.
- Nel caso in cui la destinazione della trasferta sia un Paese UE o la Svizzera, portare con sé la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM) che è il retro della tessera Sanitaria. Il documento di che trattasi darà diritto all'assistenza sanitaria gratuita, ovvero, in caso di necessità, ad usufruire delle stesse prestazioni (visite mediche, ricoveri ospedalieri, ecc.) previste per i cittadini del paese visitato.
- Qualora sia necessario guidare all'estero controllare la validità della propria patente di guida.
- Se si intende condurre veicoli in un Paese extracomunitario è necessario, generalmente, richiedere il Permesso internazionale di guida (denominato anche "Patente internazionale") o produrre una traduzione giurata della propria patente nella lingua del Paese che si intende visitare. Informazioni sono reperibili al link: <https://www.mit.gov.it/permesso-internazionale-di-guida>

Assicurazione sanitaria ("Polizza Travel")

Per viaggi al di fuori dell'Unione Europea è fortemente consigliato, e in taluni casi obbligatorio, attivare una copertura assicurativa sanitaria con un adeguato massimale, che copra non solo le spese di cure mediche e terapie, ma anche l'eventuale rimpatrio con aereo sanitario di emergenza o il trasferimento in un altro Paese. In taluni Paesi sarà necessario sottoscrivere una polizza sanitaria attraverso un partner locale con massimale non inferiore a determinati valori predefiniti.



Profilassi vaccinale e suggerimenti particolari per la tutela sanitaria

Informarsi su quali sono le vaccinazioni obbligatorie e raccomandate per poter recarsi nel Paese di destinazione e, più in generale, informarsi su tutte le cautele sanitarie da osservare. A tale proposito è consultabile il sito web del Ministero della Salute.

È opportuno quindi, prima di intraprendere il viaggio che il soggetto impegnato nell'attività all'estero consulti il proprio Medico di Medicina Generale onde valutare il proprio stato di salute.

A seconda del Paese di destinazione esistono vaccinazioni obbligatorie e vaccinazioni raccomandate. Entrambe le tipologie di vaccinazioni sono integrative, ma non sostitutive delle norme comportamentali di profilassi generale presentate nel capitolo relativo ai fattori di rischio.

V'è comunque da precisare che esistono anche malattie non prevenibili mediante la vaccinazione come ad esempio la febbre Dengue, l'AIDS, la tubercolosi, la Chikungunya, la schistosomiasi, la *sleeping sickness* (tripanosomiasi africana), assieme ad altre varie parassitosi.

Pertanto è vivamente consigliato di portare con sé i farmaci descritti nel successivo paragrafo "Farmaci e dispositivi medici".

Infine, possono anche presentarsi situazioni di rischio legate a fattori climatici, all'ambiente circostante e al fatto che l'acclimatazione è un processo che avviene con estrema lentezza. Pertanto, è altresì opportuno:

- fare attenzione ai colpi di calore o alle conseguenze di un clima troppo freddo;
- prestare attenzione al rischio di disidratazione;
- se sono utilizzati di mezzi di trasporto privati, effettuare soste o, ove possibile, alternarsi nella guida;
- fare attenzione ai contatti con animali e punture di insetti;
- fare attenzione all'epidemiologia delle malattie presenti.

Al fine di approfondire la situazione sanitaria nei diversi Paesi del mondo, si suggerisce sempre di consultare il sito del MAECI Viaggiare Sicuri: <http://www.viaggiariesicuri.it/approfondimenti-insights/saluteinviaggio> in cui si può trovare una sezione dedicata alle "Malattie del viaggiatore" in cui sono elencate le principali malattie, una sezione "Precauzioni per il viaggio" e una sezione sulle "Fonti istituzionali".

Farmaci e dispositivi medici

- È sempre opportuno portare con sé una scorta adeguata:
 - dei medicinali assunti abitualmente e dei medicinali specifici in caso di patologie croniche che richiedono particolari terapie da effettuare con continuità, con la particolare avvertenza di informarsi preventivamente sulla possibilità di importare tali medicinali nel Paese di destinazione e sugli eventuali documenti di accompagnamento necessari previa consultazione del sito del MAECI, www.viaggiariesicuri.it al fine di avere informazioni aggiornate;
 - dei medicinali ad uso comune quali ad esempio i farmaci contro il mal di viaggio, contro il vomito, le coliche, un antibiotico ad ampio spettro, un antidiarroico, un collirio, materiali per medicazioni, termometro, pinzette, forbicine, pomate per puntura d'insetto, scottature, e



infezioni della pelle; è anche opportuno avere con sé creme solari, farmaci antimalarici e repellenti per le punture di insetti.

- Portare con sé anche copia delle prescrizioni mediche usuali.
- Qualora nel Paese di destinazione la qualità dei servizi sanitari sia bassa è vivamente raccomandato munirsi di una selezione di farmaci e dispositivi medici da utilizzare in caso di emergenza.
- Indicare eventuali allergie o l'utilizzo di particolari farmaci all'interno del passaporto o del documento di identità mediante l'applicazione di apposito foglietto esplicativo.

Registrazione

- **Registrarsi sul sito del MAECI “Dove siamo nel mondo” (<https://www.dovesiamonelmondo.it/>) una volta che il viaggio è stato organizzato e che il periodo, le tappe e i luoghi di soggiorno sono stati definiti.**
- Scaricare sul proprio cellulare l'applicazione “Viaggiare Sicuri” e attivare la geolocalizzazione. La geolocalizzazione permette, infatti, di ricevere notifiche durante i transiti nelle zone considerate più a rischio, assieme agli aggiornamenti in tempo reale su eventuali situazioni di pericolo, nonché di confermare la propria incolumità a seguito di eventi critici, qualunque sia il Paese nel quali si verifichino.
- Salvare nel proprio cellulare e all'interno del passaporto il numero di telefono dell'Ambasciata d'Italia competente o del Consolato per il Paese assieme a quello dell'Unità di Crisi (+39 0636225, indirizzo e-mail: unita.crisi@esteri.it).

Comunicazione

- Verificare con il proprio operatore telefonico il funzionamento del cellulare all'estero assieme a quello dell'applicazione “Viaggiare Sicuri”.
- Inserire nel passaporto un contatto a cui rivolgersi in caso di emergenza.
- Comunicare *in primis* ai propri famigliari e anche al proprio responsabile e ai colleghi i propri contatti all'estero assieme all'itinerario di viaggio previsto.

3. DURANTE LA TRASFERTA: IL PERIODO ALL'ESTERO

- **In generale, usare sempre il buon senso e pensare prima a ciò che si fa.**
- Controllare di avere sempre disponibilità di varie modalità di pagamento, conservate in posti diversi.
- Nel caso in cui si acquisti una tessera telefonica di un operatore locale nel Paese di destinazione, ricordarsi di inserire il nuovo numero di cellulare sul sito <https://www.dovesiamonelmondo.it/home>.
- Registrare sul proprio cellulare i numeri di emergenza del Paese di destinazione (ad esempio 911 per gli Stati Uniti, 999 per il Regno Unito, 112 per vari Paesi dell'UE, ecc.) ed i numeri telefonici di un contatto locale (tutor, segreteria di riferimento dell'istituzione ospitante, ecc.).
- Mantenere sempre contatti costanti con i propri famigliari, con l'Ateneo e, nel caso in cui la situazione lo richiede (Paese a rischio), con l'Ambasciata o il Consolato d'Italia.



- Controllare, almeno una volta alla settimana, se sono presenti per il Paese ospitante aggiornamenti riportati sul sito del MAECI; nel caso di un cambiamento significativo delle condizioni di rischio rispetto al momento della partenza, anche se non ancora tale da determinare l'obbligo di rientro immediato, è necessario segnalare subito il mutamento alla propria istituzione di appartenenza e ad attenersi scrupolosamente alle indicazioni dall'Unità di Crisi del MAECI, soprattutto nel caso di un'esplicita indicazione al rientro in Italia.
- Qualora sia necessario lo spostamento in altre zone del Paese ospitante, sia per ragioni di lavoro che personali, è opportuno comunicare sempre il percorso assieme alla nuova destinazione e al periodo per il quale ci si tratterà, all'Ambasciata o al Consolato d'Italia e alla propria famiglia, se la situazione nel Paese lo richiede.
- Rispettare le misure di mitigazione del rischio elencate nel capitolo "Fattori di rischio e misure di mitigazione".
- Aver cura delle proprie condizioni fisiche e del proprio stato psicologico. In caso di forte malessere rientrare il prima possibile in Italia.
- Non ostentare oggetti di valore o esporre pubblicamente somme di denaro contante.
- Può essere altresì utile conservare denaro contante, documenti e carte di credito in portafogli separati.
- Se la trasferta si svolge in un Paese extra UE in cui non è presente un'Ambasciata o un Consolato, si ricorda che un cittadino italiano ha diritto, in ogni caso, alla protezione diplomatica e consolare di un altro Paese UE presente con la propria Rappresentanza Diplomatica.
- Evitare di diffondere notizie personali a persone sconosciute e con cui non si sia instaurato un rapporto di fiducia reciproca.
- Non esprimere in pubblico critiche, giudizi, oppure opinioni avventate riguardanti il governo del Paese o questioni religiose, politiche oppure il *modus vivendi* del Paese ospitante.
- Rispettare le leggi e le norme vigenti nel Paese ospitante.
- Non fare foto o video di luoghi di culto, installazioni militari, infrastrutture pubbliche, se vietato.
- Evitare luoghi di grande assembramento e/o manifestazioni di natura politica, sociale o religiosa.
- Evitare, se possibile, di viaggiare da soli.
- Indossare un abbigliamento consono (soprattutto nei luoghi di culto).
- Verificare l'esistenza di eventuali regole riguardanti l'importazione/esportazione di cibo e piante in vigore nel Paese ospitante.
- Non frequentare zone definite "poco raccomandabili".
- In caso di **emergenze** (dovute ad esempio a un grave attentato, insurrezione armata, stato di guerra oppure grandi eventi fisico/naturali) è opportuno:
 - evitare la permanenza nell'area coinvolta o allontanarsi da essa il prima possibile;
 - rimanere nel proprio alloggio (o in albergo) per tutto il tempo necessario affinché la situazione torni in condizioni più normali;



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRIESTE



- tenersi informato attraverso i media e seguire le indicazioni delle autorità locali;
- comunicare, ove possibile, la propria posizione alla Rappresentanza diplomatica;
- comunicare, se possibile, la propria incolumità alla propria famiglia (attraverso sms, social media, telefono), che deve provvedere a darne notizia all'Unità di Crisi della Farnesina.



FATTORI DI RISCHIO E MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Sono di seguito analizzati fattori di rischio in ambienti naturali o antropici di cui, molto spesso, non esiste una percezione del rischio consolidata.

Nel particolare contesto di una trasferta all'estero la valutazione del rischio è un'azione che permette di far emergere il grado di consapevolezza del rischio stesso non solo da parte di coloro che si apprestano ad effettuare la trasferta, ma anche da parte del suo responsabile e consente inoltre di intervenire su eventuali carenze nella conoscenza dei possibili rischi prima della partenza.

Ogni qualsiasi situazione di rischio può essere peggiorata dai seguenti fattori:

- fattori ambientali: malattie endemiche, condizioni climatiche avverse, condizioni igienico sanitarie, attività produttive non a norma, presenza di attività produttive a rischio di incidente rilevante, presenza di obiettivi sensibili;
- fattori culturali: usi e costumi locali, fattori religiosi, presenza di estremismi;
- fattori logistici: diversi standard di vita, scarsa manutenzione della rete di comunicazione (strade e ponti);
- fattori socio politici: pericoli che condizionano i comportamenti delle comunità locali, presenza di organizzazioni criminali, delinquenza comune, terrorismo;
- fattori situazionali: relativi a specifiche situazioni in cui si svolge l'esperienza di ricerca, come contesti violenti, ricerca in luoghi isolati o in periodi notturni, ricerca con soggetti sensibili (gruppi di opposizione);
- fattori derivanti dal posizionamento del lavoratore e da come viene percepito: per la sua origine, genere, età, credo religioso, come spia o informatore assoldato da terzi;
- fattori correlati alla sfera psicologica: stress, ansia, depressione, ecc.;
- fattori legati a inadeguata o mancata protezione dei partecipanti alla ricerca o delle proprie fonti, esposizione di soggetti sensibili, divulgazione di informazioni riservate, ecc.

Viene di seguito riportata la tabella che riassume i principali fattori di rischio peculiari delle attività svolte all'estero assieme alle relative misure di prevenzione e protezione ("misure di mitigazione") per eliminare i rischi o ridurli ad un valore accettabile.

Esse riprendono ed eventualmente integrano quanto già precedentemente presentato nel capitolo relativo alla gestione di una trasferta all'estero.

Fattore di rischio	Misure di mitigazione
Fattori di rischio specifici propri dell'attività di studio o ricerca condotta all'interno di una organizzazione del	<ul style="list-style-type: none">• Prima della partenza, chiedere alla struttura/ente ospitante indicazioni su necessità di formazione sulla sicurezza e condizioni di salute richieste per l'attività.



<p>lavoro straniere (università o istituzione del Paese ospitante).</p> <p>Esempio: attività di laboratorio o sul campo condotta all'interno di un gruppo di ricerca internazionale su direzione dell'ente ospitante.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Rispettare le indicazioni in termini di "safety" e "security" dati dalla struttura/ente ospitante.• Adeguarsi a quanto prescritto dal Documento di Valutazione dei Rischi della struttura/ente ospitante.• Prendere visione del "safety plan" e delle "standard operating procedure" preparate dalla struttura/ente ospitante.• Prendere visione dell'"emergency plan" preparato dalla struttura/ente ospitante.• Verificare che i Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) ed eventuale supporto medico siano a carico della struttura/ente ospitante.• In caso di infortunio è necessario darne comunicazione il prima possibile al proprio responsabile referente in Ateneo in modo da poter procedere con la denuncia INAIL secondo le procedure dell'Ateneo.• Si rammenta che, qualora sia necessario per la propria attività di ricerca, portare nel Paese di destinazione agenti chimici, campioni biologici o pezzi anatomici, è necessario il rispetto delle regole imposte per il trasporto e quelle dal Paese ospitante sul tema.
<p>Instabilità sociale e politica</p> <p>Esempio: criminalità diffusa, attacchi terroristici, aggressività delle forze dell'ordine, sommosse, insurrezione, stato di guerra.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Comunicare prima di partire all'Ambasciata o al Consolato d'Italia nel Paese ospitante la propria presenza assieme a tutti i dettagli del viaggio, se noti.• Mantenere sempre contatti costanti con i propri familiari e con l'Ateneo, indicando la propria posizione e le condizioni generali di lavoro.• Mantenere sempre contatti costanti con l'Ambasciata o il Consolato d'Italia.• Portare sempre con sé, ove possibile, anche una lettera dell'ente ospitante, redatta in inglese o nella lingua locale, in cui sono riportate le generalità del soggetto che effettua la trasferta, il motivo della presenza assieme al nominativo di una persona di riferimento della struttura ospitante che possa fare da garante.• Rispettare le leggi e le norme in vigore nel Paese ospitante.• Mantenere un atteggiamento di riservatezza e riserbo nel fornire informazioni su di sé o giudizi personali.• Evitare, se possibile, di viaggiare da soli. <p>In caso di sommosse o attacchi terroristici:</p>



	<ul style="list-style-type: none">• Rimanere nel proprio alloggio o trovare riparo in un luogo sicuro (ambasciata, hotel internazionale, ospedale)• Comunicare all'Unità di Crisi o all'Ambasciata la propria posizione e condizione.• Attendere istruzioni da parte delle Autorità Locali.
Condizioni igienico - sanitarie	<ul style="list-style-type: none">• Informarsi sulle condizioni igienico-sanitarie prima di partire ed eseguire la profilassi vaccinale necessaria (vaccinazioni obbligatorie e facoltative) dopo aver consultato anche il proprio Medico di Medicina Generale.• Stipulare un'assicurazione sanitaria (Polizza travel) che copra spese di ricovero e di rimpatrio in caso di necessità.• Per i Paesi caratterizzati da clima caldo e soprattutto da condizioni igieniche non ottimali è fondamentale seguire le dieci regole stilate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sulla prevenzione delle malattie trasmesse da cibi e bevande elencate sul sito del MAECI e altresì riportate nell'Allegato 1.
Malattie infettive Esempio: malattie a trasmissione oro-fecale, malattie trasmesse da vettori, malattie virali emorragiche	<ul style="list-style-type: none">• Informarsi sulle condizioni epidemiologiche prima di partire ed eseguire la profilassi vaccinale necessaria dopo aver consultato anche il proprio Medico di Medicina Generale.• Seguire le indicazioni presentate nell'Allegato 1 per una corretta igiene alimentare. <p>I principali vettori che possono trasmettere malattie infettive sono zanzare, mosche, zecche, cimici. Per proteggersi è necessario:</p> <ul style="list-style-type: none">• utilizzare gli appositi prodotti repellenti sulle parti scoperte del corpo e sui vestiti seguendo le istruzioni del produttore;• indossare abiti di colore chiaro che coprano il più possibile;• se possibile, tenere l'aria condizionata in funzione; la diminuzione della temperatura e le correnti d'aria riducono, infatti, notevolmente l'attività delle zanzare mentre il ventilatore risulta essere leggermente meno efficace;• in alternativa all'aria condizionata possono essere utilizzati diffusori di prodotti insetticidi a corrente (piastrine, liquidi). Le finestre possono essere tenute aperte solamente se schermate da zanzariere;• ove disponibile, dotare il letto di una zanzariera da cospargere con prodotti repellenti, controllando altresì che non siano presenti fessure o lacerazioni,

	<p>anche piccolissime, nella rete della zanzariera e che i suoi bordi siano ben posizionati al di sotto del materasso;</p> <ul style="list-style-type: none"> • nel caso di infezioni veicolate dalle uova di alcune mosche si consiglia di non lasciare gli indumenti ad asciugare al sole e di stirarli sempre dopo l'asciugatura.
<p>Contatti con animali</p> <p>Esempio: morsi di serpenti, scorpioni e ragni, morsi e graffi di animali, punture di animali marini</p>	<p>I morsi di alcuni mammiferi come cani, gatti, roditori, scimmie possono costituire una fonte di elevato rischio di trasmissione di infezioni quali rabbia, tetano, bartonellosi, ecc. La vaccinazione antitetanica e la vaccinazione antirabbica vanno valutate caso per caso sulla base dell'itinerario di viaggio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitare di toccare e di dare da mangiare agli animali che si incontrano. • Eventuali ferite da morso o da graffio devono essere subito pulite con acqua e sapone, eventuali materiali estranei devono essere rimossi e successivamente va effettuata la disinfezione con un comune disinfettante. • Nel caso in cui ci si rechi in aree tropicali, subtropicali e desertiche è importante essere a conoscenza della possibilità di imbattersi in serpenti, scorpioni e ragni velenosi; è pertanto consigliabile, prima di intraprendere un viaggio in queste aree, informarsi circa gli eventuali rischi. • In ogni caso, indossare abbigliamento adeguato con pantaloni lunghi e maniche lunghe. • Utilizzare scarponi che coprano la caviglia o stivali. • Controllare sempre le scarpe prima di indossarle. • Non abbandonare cibo o rifiuti. • Utilizzare repellenti. <p>In caso di morso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la calma. • Immobilizzare l'arto per diminuire la necrosi tissutale e ritardare l'assorbimento del veleno. • Ridurre al minimo l'attività fisica. • Recarsi immediatamente al centro sanitario più vicino.
<p>Condizioni climatiche avverse</p> <p>Esempio: temperature estreme sia calde che fredde, precipitazioni intense di qualsiasi natura, tempeste di vento e fulmini, umidità estrema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare quotidianamente le previsioni metereologiche ed eventuali allarmi sui siti meteo locali e, qualora non vi siano le condizioni di sicurezza (es in caso di allerta meteo), evitare di uscire.



	<ul style="list-style-type: none">• Adattare il proprio abbigliamento alle condizioni meteo previste.• Proteggere la pelle sia dal sole che dal freddo estremo.• Idratarsi adeguatamente.• Creare zone di ristoro nei pressi dell'ambiente di lavoro (ombreggiate o riscaldate).• Monitorare le proprie condizioni fisiche.
<p>Disastri naturali non prevedibili</p> <p>Esempio: terremoti, maremoti, inondazioni, instabilità ed eruzioni vulcaniche, valanghe, alluvioni, frane, smottamenti, uragani, tempeste tropicali e tornado, incendi boschivi</p>	<ul style="list-style-type: none">• Seguire le indicazioni dell'autorità locali.• Mettersi in condizioni di sicurezza.• Segnalare la propria posizione mediante l'APP Viaggiare sicuri.• Prendere contatti con l'Ambasciata o il Consolato Italiano nel Paese. In loro assenza, ogni altra Ambasciata europea deve fornire assistenza.



CONTATTI UTILI

Università degli Studi di Trieste

Servizio di Prevenzione e Protezione: prevenzione@units.it, <https://portale.units.it/it/servizi/prevenzione-e-protezione> Tel. +39 040 558 3233 - 7676

Medicina del Lavoro: segr.medlav@units.it Tel.: +39 040 399 2336

Medico Competente: medico.competente@units.it Tel. +39 040 399 2452

Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale – MAECI

<https://www.esteri.it/it/>

<https://www.viaggiaresecuri.it/home>

<https://www.dovesiamonelmondo.it/home.html>

Siti informativi

- Regione Friuli Venezia Giulia: <https://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA5/FOGLIA3/>
- Unione Europea: https://european-union.europa.eu/live-work-study/travelling-eu_it
- Foreign Office UK: <https://www.gov.uk/foreign-travel-advice>
- U.S. Department of State – Bureau of Consular Affairs: <https://travel.state.gov/content/travel/en/international-travel/International-Travel-Country-Information-Pages.html>
- Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères: <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>
- Human Rights Watch: <https://www.hrw.org/>
- UNHCR – The UN Refugee Agency: <https://www.unhcr.org/>
- Ministero della Salute:

<https://www.salute.gov.it/portale/malattieInfettive/dettaglioContenutiMalattieInfettive.jsp?lingua=italiano&id=813&area=Malattie%20infettive&menu=viaggiatori>



ALLEGATO 1: PREVENZIONE DELLE MALATTIE TRASMESSE DAGLI ALIMENTI E DALLE BEVANDE

1. **Bere solamente acqua e bevande imbottigliate e sigillate, evitando di bere l'acqua del rubinetto.** Si rammenta anche di controllare l'integrità del tappo e del sigillo prima del consumo.
2. **Non aggiungere ghiaccio alle bevande.**
3. **È possibile mangiare verdure e frutta crude solo dopo averle sbucciate e lavate con acqua ritenuta "sicura",** *in primis* per eliminare additivi, pesticidi o inquinanti casuali che possono sia penetrare all'interno della frutta che contaminare le mani. È comunque preferibile consumare verdure cotte, in particolar modo qualora non vi sia certezza della pulizia dell'acqua usata nei luoghi di ristorazione.
4. **In mancanza di acqua potabile, consumarla solo dopo bollitura o con l'aggiunta di disinfettante:** alla temperatura di ebollizione (100°C) e mantenendola tale per almeno un minuto la maggior parte degli agenti patogeni, ivi compresi virus e batteri, muoiono. Una buona soluzione disinfettante ad uso domestico può essere ottenuta diluendo un cucchiaino da tavola di comune varechina in 1 litro d'acqua. La soluzione risultante può essere utilizzata per la disinfezione di posate, stoviglie ed altri utensili, ma anche di servizi igienici e di biancheria e può essere usata anche per disinfettare frutta e verdura da consumare crude, che dovranno comunque essere abbondantemente risciacquate con acqua sicura (bollita o disinfettata in altro modo) prima di essere consumate. La comune varechina può essere usata anche per "disinfettare" l'acqua da bere: in questo caso, per evitare sapori sgradevoli, il quantitativo da usare è un cucchiaino da tè in un litro d'acqua. La soluzione così preparata deve essere lasciata riposare per circa un'ora prima del consumo. In commercio sono disponibili preparati per la disinfezione dell'acqua in ambito domestico.
5. **Consumare solo cibi ben cotti e ancora caldi:** le norme igieniche prevedono che la temperatura ottimale dell'alimento da consumare sia compresa tra 60°C e 70°C in modo che la maggior parte dei batteri e dei virus eventualmente presenti vengono distrutti o resi innocui. Si consiglia inoltre di evitare che l'alimento si raffreddi per impedire il ricostituirsi di un *pabulum* favorente la crescita microbica con il rischio di contaminarsi nuovamente.
6. **Evitare di mangiare pesce o frutti di mare crudi o poco cotti.**
7. **Non mangiare carni crude:** quando non si è sicuri della sua corretta conservazione ed igiene, sarebbe opportuno cuocere bene la carne che non dovrebbe essere consumata "al sangue".
8. **Non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati:** la pastorizzazione è un trattamento termico che serve ad aumentare il tempo di conservazione di alcuni alimenti. L'azione battericida del calore riesce a disattivare gli enzimi e a distruggere gran parte dei microrganismi presenti nell'alimento, anche se alcune forme riescono comunque a sopravvivere. La durata del trattamento varia in relazione alla natura dell'alimento e al grado di contaminazione. Più elevata è la carica microbica iniziale e più drastico deve essere il trattamento di pastorizzazione. In tal modo l'alimento conserva, in linea di massima, il valore nutrizionale originale ed è sicuro e commestibile.
9. **Non consumare generi alimentari da venditori ambulanti o "street food"** in quanto le norme igieniche più elementari non vengono rispettate e alcune situazioni risultano più "a rischio" di altre perché mancano i mezzi necessari affinché l'ambiente in cui si manipola o si conserva l'alimento non è asettico.



10. **Curare sempre l'igiene personale, usare acqua potabile anche per lavarsi i denti, lavarsi sempre le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici.** Se il sapone non è disponibile si consiglia di usare disinfettanti per le mani a base di soluzioni idroalcoliche. In quest'ultimo caso bisogna aver cura che le mani non siano eccessivamente sporche poiché il disinfettante potrebbe non avere effetto.