

Consigli per chi va in crociera

Ogni anno milioni di cittadini americani si godono una vacanza in crociera. Nel 2003, circa 8,3 milioni di passeggeri si sono imbarcati dai porti nordamericani per una vacanza in crociera (da [Cruise Lines International Association](#)). I viaggi sulle navi da crociera espongono le persone a nuovi ambienti ed a grandi masse di gente, compresi altri viaggiatori. Benché ciò non avvenga troppo spesso, questa esposizione crea il rischio di contrazione di malattie, sia a causa del consumo di cibo o acqua contaminati sia, più comunemente, tramite il contatto da persona a persona.

I seguenti suggerimenti possono contribuire a prevenire la diffusione di malattie:

1. Lavarsi le mani!

- Prima e dopo
 - aver mangiato,
 - aver fumato,
- Dopo
 - essersi toccati il viso,
 - aver usato i servizi igienici
- Quando si hanno le mani sporche.

Ottenete ulteriori informazioni in merito alla [tecnica per la pulizia delle mani](#).

2. Se ci si accorge che qualcuno non si sente bene (attacco di vomito o diarrea) allontanarsi dall'area.

Riferire l'incidente al personale di crociera, se non ne è già stato notificato. Ci si potrebbe ammalare per l'ingestione di particelle contaminate sospese nell'aria.

3. Prendersi cura della propria persona.

Riposarsi adeguatamente e bere molta acqua. Il riposo aiuta a ricostituire il proprio sistema immunitario. Bere acqua aiuta a prevenire la disidratazione.

4. Mostrare la debita considerazione rispetto alla salute degli altri.

Se si è ammalati prima di partire in crociera, chiamare la compagnia di crociera per verificare se vi siano delle opzioni di crociera alternative.

Ottenete ulteriori informazioni sui focolai [virali](#) a bordo di navi.

Il Programma di misure di igiene a bordo delle navi della CDC aiuta il settore delle crociere a controllare e prevenire la diffusione di malattie gastrointestinali a bordo delle navi da crociera e a monitorare le navi in caso di insorgenza di un focolaio epidemico. Ottenete ulteriori informazioni sul [Programma di misure di igiene a bordo delle navi della CDC](#).