

# Vessel Sanitation Program

# Consigli per crociere più salubri

[日本語](#) | [Deutsch](#) | [English](#) | [Español](#) | [Français](#) | [Italiano](#) | [Português](#) | [Tagalog](#)

Ogni anno milioni di americani vanno in vacanza in crociera. Nel 2016 circa 11,5 milioni di passeggeri si sono imbarcati dai porti del Nord America per effettuare una vacanza in crociera (dati Cruise Lines International Association). Viaggiare su navi da crociera espone la gente a nuovi contesti e a grandi quantità di persone, inclusi gli altri viaggiatori. Questa esposizione può generare il rischio di contrarre malattie provocate da acqua o cibi contaminati o, più semplicemente, trasmesse tramite il contatto tra persone.

Seguite questi consigli per effettuare crociere più salubri.

## Se siete malati, segnalatelo.

### Prima di viaggiare:

- Chiedete alla compagnia se sono disponibili opzioni di viaggio alternative.
- Consultate il medico per sapere se è il caso di imbarcarsi o meno.

**Durante il viaggio** rivolgetevi allo staff medico a bordo e seguite le loro indicazioni.

## Lavatevi spesso le mani!

**Perché:** Eviterete di esporre voi stessi o altri a malattie o diffusione di germi.

**Quando:** Lavatevi spesso le mani, in particolare dopo aver usato il bagno e prima di mangiare o fumare.

## Prendetevi cura di voi stessi.

Riposate molto e bevete molta acqua.

**Perché:** Riposare aiuta il sistema immunitario a rigenerarsi. Bere aiuta a prevenire la disidratazione.

## Allontanatevi subito se vedete qualcuno sentirsi male (vomito o diarrea).

Avvisate lo staff della crociera se non ne è ancora al corrente.

Il Programma di Igienizzazione Navale del CDC aiuta il settore crocieristico a controllare e prevenire la diffusione di malattie gastrointestinali a bordo e fornisce assistenza monitorando le navi in caso di epidemia. Scoprite di più sul [Programma di Igienizzazione Navale](#) del CDC.