

PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

Przed wyjazdem na pielgrzymkę uczestnik powinien uzyskać informacje dotyczące:

- warunków podróży (wyposażenia autokaru – klimatyzacja, WC, rozkładane fotele);
- czasu przejazdu, w jedną i drugą stronę;
 - noclegów na trasie do Rzymu i w drodze powrotnej;
 - planowanych postojów;
- możliwości skorzystania w czasie podróży z urządzeń sanitarnych w celu np. wykonania toalety porannej/wieczornej (mycia rąk, zębów, twarzy, prysznic);
- wyżywienia, np. konieczności przygotowania własnego prowiantu na czas podróży, możliwości korzystania z gorących napojów.

Należy pobrać z właściwego terenowego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) w związku z czasowym, turystycznym pobytom za granicą. Dokument ten w przypadku nagłego zachorowania upoważnia do skorzystania z pomocy medycznej w placówkach ochrony zdrowia zgodnie z zasadami obowiązującymi w krajach UE/EFTA.

→ Circo Massimo – czuwanie 26 kwietnia od 21.00.

→ Plac Świętego Piotra
Kanonizacja 27 kwietnia, godz.10.00.
Wejście na Plac ok. 5.00.

→ Via Botteghe Oscure – Kościół Polski.



Ambasada RP przy Stolicy Apostolskiej
Tel. Dyżurny +39 06 69941968

Ambasada RP w Rzymie
+39 06 362 04200 / +39 06 3217895

Wydział Konsularny Ambasady RP w Rzymie
+39 06 362204302

Duszpasterstwo Pielgrzymów Polskich w Rzymie
+39 06 97746340 / kom. +39 380 796 75 59

Tel. Alarmowy (tylko w przypadkach losowych!)
+39 3355995112

Tel. ratunkowy 112



Marek Posobkiewicz
p.o. Głównego Inspektora Sanitarnego



PONTIFICIUM CONSILIUM
DE APOSTOLATU
PRO VALETUDINIS ADMINISTRIS

Abp Zygmunt Zimowski



PONTIFICIUM CONSILIUM
DE APOSTOLATU
PRO VALETUDINIS ADMINISTRIS

ZASADY HIGIENY PODCZAS PIELGRZYMKI DO RZYMU

Drogi Pielgrzymie!

W trosce o Twoje bezpieczeństwo i komfort higieniczno-sanitarny podczas przeżywania epokowego wydarzenia jakim jest Kanonizacja Błogosławionego Jana Pawła II – Papieża Polaka, przekazujemy Ci niezbędne informacje, których należy przestrzegać w czasie pielgrzymki.

W TRAKCIE PODRÓŻY INFORMACJE OGÓLNE

Higiena osobista

- Każdorazowe mycie rąk przed spożyciem posiłków oraz po każdym wyjściu z toalety.
- Zabranie podstawowych przyborów toaletowych, chusteczek jednorazowych, bielizny osobistej na każdy dzień pobytu.
 - Podczas postoju należy wykorzystać czas na ćwiczenia poprawiające krążenie krwi (trucht w miejscu, itp.)
- W Rzymie należy korzystać ze stacjonarnych miejsc sanitarnych lub zorganizowanych doraźnie na potrzeby pielgrzymów.

Na terenie miasta jest wiele ujęć bieżącej wody, w której można umyć ręce.



Ubrania i buty

- Ubrania powinny być wykonane z materiałów ułatwiających skórze oddychanie.
 - Bielizna i odzież nie może być za ciasna, gdyż powoduje to podrażnienia i utrudnia dopływ krwi do miejsc uciskanych.
 - Kompletujemy odzież tak, aby można było ją ubierać na tzw. „cebulkę”. Podczas podróży nocą należy liczyć się z niższą temperaturą.
- Pielgrzymi przez długi czas mogą być narażeni na działanie bardzo silnego słońca, dlatego trzeba chronić głowę.
- Twarz, ramiona, dekolt należy smarować kremem z wysokim filtrem (powyżej 15 UV).
- Bardzo ważne jest odpowiednie, wygodne obuwie. Nie powinno się zakładać butów nowych, za ciasnych oraz wykonanych z tworzywa sztucznego. Najodpowiedniejsze jest obuwie sportowe lub sandały na grubej podeszwie.
- Wskazane jest zabranie parasola, cienkiej nieprzemakalnej kurtki lub płaszcza.

Szczególne zalecenia dla osób chorych

- Osoby z chorobami przewlekłymi i po zabiegach chirurgicznych powinny przed wyjazdem skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub specjalistą.
- Osoby przyjmujące leki powinny przygotować odpowiednią ich ilość na czas pielgrzymki.
- W dużym skupisku ludzi mogą wystąpić omdlenia, urazy bądź inne niekorzystne zdarzenia.

Wskazane jest przebywanie wśród osób znajomych, aby szybciej otrzymać pomoc (łatwiejsza komunikacja). Należy dbać o swoje rzeczy osobiste tj. dokumenty i inne niezbędne przedmioty w tym leki, których strata może spowodować trudności w kontynuacji leczenia podczas pielgrzymki, a także być przyczyną niepotrzebnego stresu.

Jedzenie

- Bardzo ważne jest picie w dużych ilościach wody mineralnej, przynajmniej 2 litry dziennie.
 - Należy unikać spożywania lodów i ciastek z kremem.
- Nie należy pić wody i innych napojów ze wspólnej butelki oraz dzielić się z innymi kanapką. Istnieje możliwość przeniesienia tą drogą wielu chorób, w tym zakaźnych.
- Istotne jest przygotowanie suchego prowiantu na czas podróży (przejazd autokarem trwa ok. 24 godz.) jeśli organizator nie zapewnia posiłków zorganizowanych na trasie.
- Do przygotowania prowiantu nie należy używać produktów łatwo psujących się tj. wędlin parzonych, miękkich serów, mięs pieczonych, pasztetów, surowych warzyw itp. produktów.
 - Do sporządzenia kanapek można wykorzystać wędliny wędzone, suche np. kabanosy, sery twarde, jajka gotowane na twardo.
 - Prowiant powinien być podzielony na gotowe porcje, przygotowane w zestawach na jeden posiłek.
 - Do pakowania jedzenia odpowiedni jest papier śniadaniowy lub folia spożywcza przeznaczona do kontaktu z żywnością.

Wodę do picia należy pobierać wyłącznie z ujęć, które mają napisy informujące o tym, że woda nadaje się do picia.

AQUA POTABILE
=
WODA ZDATNA
DO PICIA