

# VIAGGIARE SICURI

## *Comportamenti e consigli sanitari per il viaggiatore*



### Presentazione

*I viaggi offrono l'occasione di esperienze affascinanti e indimenticabili.*

*Troppo spesso un viaggio è affrontato senza la necessaria preparazione, senza conoscere i rischi legati a soggiorni, anche brevi, in Paesi con condizioni igienico-sanitarie e di vita profondamente diverse dalle nostre.*

*Gli effetti dannosi sulla salute non sono solo provocati dalle malattie infettive, ma possono essere causati dal viaggio in aereo (disturbi da fuso orario, problemi circolatori), dalle variazioni climatiche (ustioni della cute per eccessiva esposizione solare, collasso da calore, escursione ad alta quota), dagli incidenti stradali, che rappresentano la prima causa di morte e disabilità.*

*Un gran numero di viaggiatori si muove molto oltre gli usuali centri turistici e d'affari; è necessario perciò informarsi con attenzione, oltre che sulla situazione sanitaria, anche sulle condizioni politiche e di sicurezza, soprattutto nei viaggi "avventura".*

*Importanti sono anche le condizioni di salute del viaggiatore: sempre più frequentemente intraprendono viaggi, in aree a rischio, persone anziane e/o con problemi cronici di salute, lattanti e bambini piccoli al seguito dei genitori che rientrano, per brevi periodi, nei Paesi d'origine. E' indispensabile che queste persone chiedano un parere anche al proprio Medico di Medicina Generale o Pediatra di Famiglia.*

*La maggior parte di questi rischi può essere sensibilmente ridotta con una buona preparazione del viaggio stesso, con un comportamento ragionevole e prudente, con l'applicazione di misure preventive semplici.*

***I viaggiatori, prima del viaggio, possono prendersi cura della propria salute conoscendo i***

**rischi e informandosi sulle misure per proteggersi rivolgendosi ai Centri di Medicina dei Viaggi dell'ASL.**

Questo opuscolo contiene le principali informazioni sanitarie e i consigli utili ai viaggiatori.

Il Direttore Sanitario  
Dr. Elio G. Marmondi

Il Direttore Generale  
Dr. Pierluigi Zeli

**Centri di Medicina dei Viaggi presso Ambulatorio Vaccinazioni dei Distretti Socio Sanitari di:**

**Arcisate**, via Campi Maggiori, 23                      Tel. 0332 - 476219

**Azzate**, via Acquadro, 6                                      Tel. 0332 - 277822/823

**Busto Arsizio**, via Stelvio, 3                                      Tel. 0331 - 388003

**Cittiglio**, via Ceretti, 8, Laveno Mombello      Tel. 0332 - 625344

**Gallarate**, viale Leonardo, 1                      Tel. 0331 - 709951/952  
(Centro autorizzato anche a praticare la profilassi antifebbre gialla con rilascio del certificato internazionale di vaccinazione)

**Luino**, via Verdi, 6    Tel. 0332 - 542821

**Saronno**, via Manzoni, 23                      Tel. 02 - 9606553 - 9607423  
(Centro autorizzato anche a praticare la profilassi antifebbre gialla con rilascio del certificato internazionale di vaccinazione)

**Sesto Calende**, L.go Cardinale dell'Acqua, 1      Tel. 0331- 965028  
(Centro autorizzato anche a praticare la profilassi antifebbre gialla con rilascio del certificato internazionale di vaccinazione)

**Somma Lombardo**, via Fuser, 1                      Tel. 0331 - 258131

**Tradate**, via Gradisca, 16                      Tel. 0331 - 815149/126

**Varese**, via O. Rossi, 9                                      Tel. 0332 - 277392  
(Centro autorizzato anche a praticare la profilassi antifebbre gialla con rilascio del certificato internazionale di vaccinazione)

## Introduzione

Per i viaggiatori internazionali, soprattutto per le persone che hanno scelto i tropici come meta, seguire norme comportamentali utili a ridurre il rischio è essenziale quanto eseguire le vaccinazioni e la chemiopprofilassi consigliata.

Di seguito saranno forniti consigli generali per viaggiare sicuri.

### Prima della partenza

#### PREPARAZIONE AL VIAGGIO

- ➔ Consultare il proprio Medico di famiglia per quanto concerne il proprio stato di salute rispetto alla destinazione scelta
- ➔ Rivolgersi all'ambulatorio di Medicina dei Viaggi del Distretto Socio Sanitario di appartenenza dell'ASL non appena decisa la destinazione e comunque preferibilmente almeno 4 settimane prima della partenza per verificare il proprio stato vaccinale, conoscere l'utilità e/o l'obbligatorietà di alcune vaccinazioni, le eventuali indicazioni sulla chemiopprofilassi antimalarica, nonché le informazioni sanitarie comportamentali necessarie per il viaggio (Counselling)
- ➔ Dotarsi di valida assicurazione con copertura sanitaria più ampia possibile
- ➔ Preparare una dotazione di farmaci utilizzati abitualmente e di farmaci per piccole emergenze sanitarie.

## FARMACI DA VIAGGIO

E' opportuno dotarsi di una piccola farmacia da viaggio. Questa dovrà comprendere **farmaci per eventuali patologie** (es. antipertensivi, antidiabetici, antiasmatici, antiepilettici, anticoncezionali) in scorte tali da ricoprire tutta la durata del viaggio. Altri farmaci sono quelli specificatamente consigliati per la profilassi (antimalarici) e quelli per le piccole emergenze. I farmaci vanno custoditi in contenitori che li riparino dalla luce diretta e dagli sbalzi termici. Tenere sempre nel bagaglio a mano i farmaci essenziali con prescrizione medica giustificativa.

### E' consigliabile dotarsi di:

- Materiale da medicazione: kit di pronto soccorso (disinfettante, bende, cerotti, cotone idrofilo, termometro, ecc.)
- Farmaci antimalarici per la profilassi in caso di mete tropicali secondo indicazione medica
- Repellenti cutanei contro gli insetti
- Fermenti lattici, antidiarroici ed antibiotici intestinali per la diarrea del viaggiatore
- Soluzione reidratante
- Antibiotici ad ampio spettro d'azione
- Per viaggi "avventura" si consiglia: laccio e cotone emostatico
- Antistaminici e antispastici
- Paracetamolo in caso di febbre
- Colliri, gocce otologiche
- Farmaci per le punture di insetti, creme solari ad alto potere protettivo.



## VACCINAZIONI

Molte malattie alle quali ci si espone durante un viaggio possono essere prevenute grazie alle relative vaccinazioni. Le vaccinazioni da eseguire variano secondo la propria situazione vaccinale, il Paese e le zone visitate, la tipologia di viaggio, il periodo di partenza (stagione secca o delle piogge), la propria condizione di salute. Di seguito sono presentate le vaccinazioni, da quelle più frequentemente indicate e/o obbligatorie, a quelle raramente indicate.

### **Vaccinazione contro la febbre gialla**

**La febbre gialla** è una malattia grave epidemica, causata da un virus appartenente al genere *Flavivirus*. E' presente in alcune parti dell'Africa e dell'America del Sud, mentre non è mai stata registrata in Asia. La febbre gialla *urbana* è trasmessa dalla zanzara *Aedes aegypti* da persone infette ad altre suscettibili.

La febbre gialla della *giungla* è trasmessa da un animale all'altro (principalmente scimmie) dalla puntura di diversi generi di zanzare; l'uomo può infettarsi quando entra nell'habitat della foresta e diventare la fonte d'epidemie urbane.

La malattia varia in gravità, passando da sintomi aspecifici simil-influenzali quali malessere, febbre, fotofobia, mal di testa, ad una forma acuta con febbre, vomito, prostrazione, che può progredire in epatite grave con ittero (colorazione gialla degli occhi e della pelle) e febbre emorragica.

Il vaccino contro la febbre gialla è costituito da virus vivi attenuati; è somministrato in un'unica dose e conferisce un'immunità di lunga durata (10 anni). Dopo la vaccinazione è rilasciato il Certificato Internazionale di vaccinazione o rivaccinazione contro la febbre gialla, valido per paesi che richiedono obbligatoriamente la vaccinazione.

**Per motivi d'efficacia è essenziale eseguire la vaccinazione almeno 10 giorni prima della partenza.**

### **Vaccinazione contro l'epatite A**

**L'epatite A** è una malattia infettiva causata da un virus che colpisce il fegato. L'infezione, in alcuni casi, può non dare disturbi oppure manifestarsi con febbre, malessere, nausea, dolori addominali seguiti dopo pochi giorni da ittero (colorazione gialla della pelle e degli occhi). Raramente la malattia è grave.

La trasmissione dell'infezione avviene da persona a persona per via fecale-orale, o per via alimentare attraverso l'ingestione d'acqua o di cibi contaminati dal virus dell'epatite A e, raramente, attraverso trasfusioni di sangue o di fattori della coagulazione, se provenienti da sangue infetto e rapporti omosessuali.

L'epatite A è altamente endemica nei paesi in via di sviluppo, mentre ha bassa endemia nei paesi sviluppati. Il vaccino, molto efficace, contiene come principio attivo l'antigene virale dell'epatite A inattivato altamente purificato.

Una seconda dose di richiamo è prevista dopo 12 mesi dalla prima e conferisce protezione a lungo termine.

E' anche disponibile un vaccino associato contro epatite A e B.

### **Vaccinazione contro difterite-tetano**

**Il tetano** è una malattia acuta, spesso fatale, caratterizzata dall'insorgenza da rigidità e contrazione generalizzata dei muscoli striati cui si aggiungono spasmi sempre più frequenti e dolorosi. E' dovuta ad una potente tossina prodotta da un batterio (*Clostridium tetani*) capace di sopravvivere molto a lungo nell'ambiente in forma di spora, che può penetrare nell'organismo attraverso le ferite.

**La difterite** è una malattia infettiva acuta contagiosa dovuta alla tossina prodotta dal *Corynebacterium diphtheriae*. Organi bersaglio sono cuore, reni, fegato e sistema nervoso. L'uomo è l'unico serbatoio noto del batterio. La malattia si trasmette per via aerea dai soggetti malati o dai portatori o, raramente, per contatto con oggetti contaminati da secrezioni di lesioni infette.

Il vaccino antidifterico-tetanico contiene tossine tetanica e difterica purificate e inattivate (non più tossiche) e sostanze adiuvanti, che aiutano cioè a stimolare la risposta immunitaria.

**La vaccinazione contro difterite/tetano ed i successivi richiami (ogni 10 anni) sono consigliata a tutti i viaggiatori indipendentemente dal Paese visitato e dalla durata della permanenza.**

### **Vaccinazione contro la meningite**

**La malattia da meningococco** è una malattia grave, causata da un batterio: il meningococco (*Neisseria meningitidis*). Esistono diversi ceppi di meningococco, tra cui i più comuni sono A, B, C, Y e W135.

I sierogruppi B e C sono i principali responsabili della malattia epidemica in Europa, America del Nord e Nuova Zelanda. Negli Stati Uniti è segnalata sempre più spesso la presenza del sierogruppo Y e nelle Hawaii del sierogruppo W135. Epidemie (più frequenti da sierogruppo A) si verificano nell'Africa sub sahariana durante la stagione secca (dicembre - gennaio) particolarmente nelle aree della savana che si estendono dal Mali all'Etiopia.

La meningite è un'infezione delle membrane (meningi) che avvolgono il cervello e il midollo spinale. La malattia da meningococco può anche causare infezioni del sangue (sepsi). La trasmissione di questo batterio avviene da persona a persona attraverso le goccioline respiratorie. La colonizzazione delle alte vie respiratorie, senza sintomi, è frequente e costituisce la fonte di diffusione del germe.

La vaccinazione è raccomandata in caso di viaggio nelle zone a rischio (es. alcuni paesi dell'Africa, o in Arabia Saudita che richiede obbligatoriamente la vaccinazione per il pellegrinaggio alla Mecca).

Sono disponibili due vaccini: il **vaccino coniugato contenente i gruppi A,C,W135,Y**, che garantisce una buona protezione a lungo termine, ed il **vaccino polisaccaridico contenente i gruppi A,C,W135,Y** che prevede richiamo dopo 3-5 anni.

### **Vaccinazione contro la febbre tifoide**

**La febbre tifoide**, febbre enterica o tifo addominale, è causata dal batterio *Salmonella enterica* sierovariante typhi (*Salmonella typhi*). L'uomo è l'unica sorgente di malattia.

La trasmissione può avvenire per via fecale-orale o, più frequentemente, per via indiretta, tramite ingestione di cibi o bevande maneggiate da persone infette o tramite contaminazione da scarichi fognari dell'acqua usata per bere o per lavare il cibo.

Sono disponibili due vaccini: il **vaccino orale** contenente batteri vivi del ceppo mutante attenuato Ty21a della *Salmonella typhi*; prevede rivaccinazione ogni 3 anni sebbene, in occasione di viaggi da aree non endemiche ad aree endemiche, sia consigliabile la rivaccinazione ogni anno ed il **vaccino iniettabile** da polisaccaride capsulare purificato Vi di *Salmonella typhi*; la durata dell'immunità è di almeno 3 anni.

### **Vaccinazione contro l'epatite B**

**L'epatite B** è una malattia infettiva causata da un virus che si trasmette con il sangue e altri fluidi organici di soggetti infettati (malati o portatori cronici del virus) in particolare attraverso i rapporti sessuali. La malattia è diffusa in tutto il mondo, maggiormente nelle aree tropicali e sub-tropicali. Nella maggior parte dei casi si ha la guarigione, ma in alcuni casi la malattia può evolvere in epatite cronica, cirrosi epatica, cancro del fegato. I sintomi della malattia acuta da HBV variano e possono comprendere perdita d'appetito, affaticamento, nausea, ittero (colorazione gialla degli occhi e della pelle), dolore alle articolazioni. Il vaccino, molto efficace, si ottiene con una particolare tecnica genetica. E' anche disponibile un vaccino associato contro epatite A e B.

### **Vaccinazione contro morbillo-parotite-rosolia**

**Il morbillo** è una malattia infettiva molto contagiosa causata da un virus. Si trasmette per via respiratoria e provoca febbre alta, tosse, eruzione cutanea; dura da una a due settimane. La malattia può complicarsi con otite media nel 50% dei casi, broncopneumite nel 25%, laringotracheobronchite (croup) e diarrea o dare complicanze anche gravi come l'encefalite (un caso su 1000 nei paesi occidentali). Sono segnalate epidemie di morbillo in molti Paesi.

**La parotite** è una malattia infettiva causata da un virus e trasmessa per via respiratoria. Le complicanze più frequenti sono pancreatite, meningite, encefalite e nel maschio, dopo la pubertà, può causare orchite che, in qualche caso, porta a sterilità.

**La rosolia** è una malattia infettiva causata da un virus e trasmessa per via respiratoria. Generalmente lieve e di breve durata, diventa molto pericolosa se contratta nella donna in gravidanza determinando gravi malformazioni al nascituro.

**La vaccinazione contro Morbillo, Parotite e Rosolia è effettuata somministrando un unico vaccino contenente virus vivi attenuati. Conferisce elevata protezione per il morbillo e la rosolia in più del 95% dei soggetti vaccinati; la protezione raggiunta nei confronti della parotite è più bassa.**

### **Vaccinazione contro la poliomielite**

**La poliomielite** è una malattia infettiva causata da un virus che può provocare gravi forme di paralisi di uno o più arti e/o muscoli respiratori. La mortalità varia da 2% a 10%. La trasmissione della malattia non è mai stata arrestata in Paesi dell'Africa e del sub continente Indiano (Afghanistan, Pakistan, India, Nigeria) mentre in altri paesi dichiarati liberi dalla polio si sono verificate epidemie. Nel 2010 anche nella regione

europea si è assistito all'insorgenza di un'epidemia da virus della poliomielite selvaggio (Wpv1) in Tagikistan, nella parte sud-occidentale del Paese, al confine con l'Afghanistan e l'Uzbekistan.

La prevenzione della malattia tramite la vaccinazione è l'unico mezzo efficace per la sua eliminazione.

Il vaccino utilizzato è un preparato inattivato molto efficace.

### **Vaccinazione contro la rabbia**

**La rabbia** è una zoonosi, causata da un virus della famiglia dei *Rabdovirus*.

Colpisce animali selvatici e domestici e si può trasmettere all'uomo e ad altri animali attraverso il contatto con saliva di animali malati tramite morsi, ferite, soluzioni di continuo della cute ecc.

Il rischio di contrarre la rabbia è maggiore in India, nel Sud-Est Asiatico e in Africa.

I cani e le volpi sono attualmente gli animali più interessati sotto il profilo epidemiologico. La malattia sviluppa un'encefalite: una volta che i sintomi della malattia si manifestano, la rabbia ha ormai già un percorso fatale sia per gli animali che per l'uomo. La prevenzione della malattia nell'uomo si basa sulla vaccinazione preventiva pre-esposizione per chi svolge attività a rischio (es. speleologi, veterinari) e sul trattamento vaccinale post-esposizione.

### **Vaccinazione contro l'encefalite giapponese**

**L'encefalite giapponese** è un *Flavivirus* trasmesso da zanzare del genere *Culex*. Infetta i suini, diversi uccelli selvatici e anche l'uomo. Le zanzare si infettano da suini e uccelli ammalati.

La maggior parte delle infezioni è asintomatica. In altri casi i sintomi possono essere lievi con cefalea e febbre. I casi più gravi hanno un esordio rapido e presentano cefalea, febbre alta e segni di meningite.

**Il vaccino** attuale è costituito da virus inattivato ed è disponibile in Italia. E' indicato per coloro che si recano per lunghi periodi in aree rurali, in zone ad elevata endemia o in zone a rischio per periodi più brevi nel corso d'epidemie in atto.

### **Vaccinazione contro la meningoencefalite da zecche**

**La meningoencefalite da zecche** (TBE), o meningoencefalite primaverile-estiva, è una malattia virale acuta del sistema nervoso centrale, causata da un *Arbovirus*. Abitualmente l'infezione si verifica durante la stagione estiva in aree infestate da zecche in Scandinavia, Europa Centrale e Occidentale e nei Paesi dell'ex Unione Sovietica.

### **Vaccinazione contro il colera**

**Il colera** è una malattia batterica acuta intestinale causata dal ceppo tossigeno di *Vibrio cholerae*. I sintomi sono vomito, diarrea acquosa profusa, rapida disidratazione e può portare a morte in poche ore. L'infezione avviene con l'ingestione d'acqua e cibi contaminati; la trasmissione da persona a persona è rara.

E' disponibile un vaccino orale, indicato per chi si reca in aree a rischio elevato.

## **PROFILASSI CONTRO LA MALARIA**

**La malaria** rappresenta uno dei principali rischi per i viaggiatori diretti nei Paesi tropicali. Ogni anno questa malattia causa milioni di morti nelle popolazioni di questi Paesi e numerosi turisti la contraggono quando visitano aree dove la malattia è endemica.

È un'infezione del sangue causata da un parassita, il Plasmodio della malaria, trasmesso all'uomo tramite la

puntura di zanzara del genere *Anopheles*, le cui punture sono indolori e non pruriginose, tanto che spesso non sono avvertite. Le zanzare pungono soprattutto tra il crepuscolo e l'alba.

Dopo un periodo d'incubazione (1-4 settimane e, in alcuni casi, anche mesi) si manifestano i sintomi: febbre, sudorazione, brividi, cefalea, dolori e debolezza muscolari, vomito, tosse, diarrea e dolori addominali. La malattia può diventare grave e, in alcuni casi, anche mortale, se non è prontamente diagnosticata e curata; pertanto, la comparsa di febbre anche mesi dopo avere lasciato una zona endemica deve essere sempre considerata sospetta ed indagata seriamente, informando il Medico curante del viaggio avvenuto.

Tutti coloro che si recano in zone malariche possono contrarre la malattia, compreso coloro che hanno già presentato attacchi malarici in passato.

**Diverse sostanze sono attive per la profilassi farmacologica della malaria ma nessuna assicura una protezione completa del 100%.**

**È importante assumere i farmaci secondo prescrizione medica (modo e tempo di somministrazione).**

**È inoltre INDISPENSABILE che l'assunzione dei farmaci sia associata all'adozione di misure di protezione contro le zanzare.**

Le indicazioni sulla chemioprolifassi più adeguata rispetto alla destinazione del viaggio sono fornite nel corso del Counselling.

**La chemioprolifassi deve essere iniziata prima di raggiungere la zona endemica.**



## Durante il viaggio

### *Rischi ambientali*

#### **JET LAG**

E' uno stato di malessere dovuto allo spostamento in breve tempo attraverso vari fusi orari durante viaggi aerei. Ne consegue un'alterazione dei ritmi biologici, in particolare del ritmo sonno-veglia. L'adattamento al nuovo fuso orario richiede un certo periodo di tempo. In genere gli spostamenti verso est sono meno tollerati rispetto a quelli verso ovest.

I sintomi più frequenti sono: senso d'affaticamento, disorientamento, mancanza di concentrazione, difficoltà all'addormentamento, disidratazione, fastidio

agli arti inferiori. In caso si debbano assumere farmaci ad intervalli regolari si raccomanda di tenere conto dell'ora del Paese d'origine. Nei giorni precedenti la partenza, è opportuno spostare gradualmente gli orari del sonno e dei pasti di una o due ore, avvicinandoli a quelli del Paese di destinazione. Si dovrebbero consumare pasti leggeri ed evitare di assumere alcool. L'uso di farmaci va limitato; possono essere talvolta utili i comuni tranquillanti (solo su prescrizione medica) a breve durata d'azione.

#### **PROTEZIONE DAL SOLE E DAL CALDO**

Indossare indumenti in fibra naturale e scarpe comode che permettano un'adeguata traspirazione; adottare idonee precauzioni nell'esposizione al sole ai tropici (indipendentemente dal tipo di pelle) perché in queste zone le radiazioni solari sono più intense: per l'esposizione al sole scegliere le ore come il mattino presto ed il tardo pomeriggio, applicare filtri protettivi elevati, indossare gli occhiali da sole con lenti che assicurino una protezione totale dai raggi UVA e UVB ed un copricapo per evitare ustioni ed altre manifestazioni quali il colpo di sole o il colpo di calore. Per ridurre il rischio di disidratazione è indispensabile bere abbondantemente acqua o bevande non alcoliche con aggiunta possibilmente di zuccheri e sale per reintegrare le perdite dovute al sudore (la preparazione di una Bevanda Reidratante è specificata nel paragrafo "SICUREZZA ALIMENTARE").

Molti farmaci possono aumentare la sensibilità alle radiazioni ultraviolette (diuretici, contraccettivi orali, ipoglicemizzanti orali, ...).

I repellenti cutanei contro gli insetti possono ridurre il fattore di protezione.

Non eseguire sforzi prolungati in ambienti caldi e bere adeguate quantità di liquidi, in particolare nelle zone molto calde.

### **BAGNI IN MARE, LAGHI O CORSI D'ACQUA**

Alcuni parassiti possono penetrare attraverso piccole aperture, anche invisibili, della pelle, risalire i dotti linfatici e nidificare in diversi organi (polmoni, intestino, vie urinarie), con sintomi che compaiono anche mesi dopo il viaggio. Immergersi in acque contaminate (più a rischio sono quelle "ferme") di laghi, stagni, fiumi, può comportare la penetrazione di tali parassiti.

I comportamenti utili per la prevenzione di tali malattie sono:

- Evitare di camminare a piedi nudi su spiagge o altri terreni
- Non stendersi o prendere il sole a diretto contatto con sabbia e terra
- Evitare bagni in acque ferme
- Effettuare bagni in mare in zone turistiche attrezzate.

### **MAL DI MONTAGNA**

Per chi si reca in luoghi posti ad altitudini elevate, >2500 metri, è importante tenere presente che più si sale e minore è la presenza di ossigeno. Devono fare più attenzione le persone affette da ipertensione, patologie cardiache, patologie cerebrovascolari, anemia e patologie respiratorie, che devono chiedere il parere al proprio Medico Curante. Se sono previste escursioni ad alta quota, per evitare i sintomi da "mal di montagna acuto" (mal di testa associato a spossatezza, insonnia, nausea, irritabilità e gravi

complicanze, quali l'edema polmonare e cerebrale) è importante raggiungere gradualmente la destinazione, per permettere all'organismo di acclimatarsi alla nuova quota e limitare sforzi ed attività fisica nei primi giorni. La sintomatologia può comparire subito o qualche giorno dopo l'ascesa.

### **INCIDENTI E TERRORISMO**

Gli incidenti stradali sono la principale causa traumatica di morte tra i viaggiatori.

E' necessario sapere che in molti paesi in via di sviluppo il tasso d'incidenti stradali è fino a 20 volte maggiore che nei paesi sviluppati. Le regole e il codice della strada possono essere diversi (guida a sinistra) così come la qualità delle strade, le segnalazioni stradali e la sicurezza dei veicoli. Non bisogna bere alcolici. Indossare sempre cinture e casco. Non è consigliabile guidare di notte.

Anche gli incidenti dovuti agli sport nell'acqua sono abbastanza comuni. L'annegamento è una delle cause di morte più frequenti. L'annegamento è un rischio in tutte le acque balneari, acque costiere, laghi e fiumi e piscine; non bisogna mai sottovalutare la forza delle correnti soprattutto se si pratica sport nell'oceano. Prestare attenzione sempre ai segnali di divieto e di pericolo.

Terrorismo e aggressioni criminali sono statisticamente meno frequenti, tuttavia è consigliato non circolare da soli in zone poco tranquille specie di notte e non ostentare gioielli od oggetti di valore.

## **Comportamenti**

### **SICUREZZA ALIMENTARE**

**Le malattie a trasmissione fecale-orale sono le infezioni che colpiscono più frequentemente i viaggiatori e sono provocate dall'ingestione di cibi o bevande infette, cioè contaminate con batteri, virus, parassiti o con tossine. Si manifestano, di solito con esordio acuto, con sintomi che insorgono a carico dell'apparato digerente quali diarrea, nausea, vomito, dolori addominali, febbre.**

**La loro prevenzione si basa sulle seguenti semplici regole:**

- Lavarsi sempre le mani con acqua e sapone prima di consumare qualsiasi alimento ed accertarsi che i contenitori (bicchieri, tazze,...) siano puliti
- Lavarsi sempre le mani dopo l'uso dei servizi igienici
- Bere acqua da contenitori sigillati (farli aprire in vostra presenza!). Le bevande imbottigliate sono sicure se l'imballaggio è intatto. Le bevande quali caffè o tè caldi, vino, birra sono in genere sicure
- Non utilizzare il ghiaccio in aggiunta alle bevande perché potrebbe essere stato preparato con acqua non potabile
- In caso di dubbia potabilità dell'acqua, bisogna provvedere alla sua ebollizione o aggiungere prodotti specifici
- Lavarsi i denti solo con acqua potabile, se non è disponibile è bene utilizzare acqua minerale contenuta in bottiglie sigillate
- Mangiare alimenti ben cotti, non parzialmente cucinati e che siano ancora caldi
- Non dimenticare che anche gli alimenti cotti, se conservati a temperatura ambiente per un certo

periodo (4/5 ore), rappresentano un grave rischio d'infezioni alimentari poiché i batteri superstiti possono moltiplicarsi e contaminare l'alimento

- Evitare del tutto alimenti crudi, ad eccezione della frutta e della verdura che devono essere pelate e sbucciate dal viaggiatore stesso. Non mangiare frutta la cui buccia è alterata. Utilizzare acqua potabile per risciacquare gli alimenti. Evitare insalate o altre verdure crude che potrebbero essere state lavate con acqua contaminata
- Evitare piatti contenenti uova crude o parzialmente cotte (maionese, dolci cremosi, ...)
- Evitare alimenti venduti da ambulanti o in esercizi alimentari con scarse condizioni igieniche
- Evitare cibi che possono essere stati esposti a mosche o insetti
- Non consumare latte o latticini non pastorizzati, gelati non confezionati, burro, panna e formaggi
- In certi periodi dell'anno in alcune aree dei tropici diverse specie di pesci e di crostacei contengono, anche se sono stati ben cotti, tossine pericolose. Importante informarsi presso le autorità sanitarie locali
- Non consumare pesce o frutti di mare crudi o poco cotti.

***Ricordarsi che l'aspetto appetitoso dei cibi non dà garanzia sulla loro sicurezza.***

***L'acqua o il cibo contaminato possono causare una serie di malattie che vanno da patologie transitorie con sintomi lievi come la diarrea del viaggiatore a patologie croniche più gravi (es. colera, tifo, epatite A). Chi visita paesi tropicali e subtropicali può contrarre anche parassiti intestinali.***

La **DIARREA DEL VIAGGIATORE** è in assoluto il problema sanitario più frequente del turista. Nella maggior parte dei casi i disturbi si risolvono in qualche giorno senza l'utilizzo di medicinali o solo con fermenti lattici.

È importante contenere la disidratazione bevendo abbondantemente, di preferenza una soluzione reidratante contenente sale e zucchero.

È possibile preparare una semplice **BEVANDA REIDRATANTE** utilizzando:

- un litro d'acqua minerale o disinfettata chimicamente o bollita (lasciandola raffreddare prima di mescolarla),
- cinque cucchiaini di zucchero,
- un cucchiaino di comune sale da cucina,
- il succo di una o due arance (se disponibili).

In casi più gravi è possibile assumere farmaci antidiarroici ed eventualmente antibiotici (in presenza di febbre) secondo le modalità che il Medico vi illustrerà prima della partenza.

## FERITE

Disinfettare accuratamente le ferite che, nei paesi tropicali, possono più facilmente trasformarsi in ulcere dolorose e di lenta guarigione.

In caso di morsicatura da animali domestici o selvatici, pulire la ferita con acqua e sapone e/o disinfettante e consultare subito un Medico.



## PUNTURE DI INSETTI

Soprattutto nelle zone tropicali sono numerosi gli insetti e parassiti che attraverso le loro punture possono trasmettere molte malattie infettive.

**Le zanzare che trasmettono la malaria pungono preferibilmente tra il crepuscolo e l'alba; la loro puntura non provoca né dolore né prurito.**

Particolare attenzione va posta agli insetti quali le zanzare, le zecche, i pidocchi e le pulci che sono vettori di molteplici e gravi malattie infettive.

Attivare sempre sistemi di protezione passiva (zanzariere, repellenti cutanei, insetticidi a base di piretro).

Comportamenti adeguati da adottare:

- All'aperto, indossare scarpe chiuse e calze (non girare mai a piedi nudi), vestirsi con abiti che coprono il più possibile la superficie corporea e che siano sufficientemente spessi, in fibra naturale e di colore chiaro
- Spalmare le zone di cute scoperta con repellenti d'ultima generazione senza eccedere nell'uso in particolare nei bambini piccoli e seguendo accuratamente le raccomandazioni del foglietto illustrativo
- Non dormire all'aperto. Utilizzare zanzariere possibilmente trattate con insetticidi se si pernotta in ambiente non dotato d'aria condizionata (rende gli insetti meno attivi e quindi meno pericolosi). Non aprire le finestre di notte con le luci accese. Zampironi, spray insetticida, erogatori elettrici sono molto efficaci soprattutto all'interno delle abitazioni.

### **MALATTIE TRASMESSE DA VETTORI**

Oltre alla malaria, per la quale è possibile assumere farmaci specifici per la chemioprolifassi, vi sono molte altre malattie trasmesse da vettori (zanzare ecc.) **per le quali le uniche misure di protezione possibili sono quelle comportamentali.**

#### ***La Dengue***

**La dengue** è una malattia virale acuta causata da quattro virus appartenenti al genere *Flavivirus*. Non si trasmette direttamente da persona a persona ma soltanto attraverso la puntura di zanzare. Il virus circola nel sangue della persona infetta per 2-7 giorni,

e in questo periodo la zanzara può infettarsi e trasmetterlo ad altri.

Nell'emisfero occidentale il vettore principale è la zanzara *Aedes aegypti*, anche se si sono registrati casi trasmessi da *Aedes albopictus* (zanzara tigre). La dengue è conosciuta da oltre due secoli, ed è particolarmente presente durante e dopo la stagione delle piogge nelle zone tropicali e subtropicali d'Africa, Sud-est asiatico e Cina, India, Medio Oriente, America Latina e Centrale, Australia e diverse zone del Pacifico. Negli ultimi decenni, la diffusione della dengue è aumentata in molte regioni tropicali. Nei paesi dell'emisfero nord, in particolare in Europa, costituisce un pericolo in un'ottica di salute globale, dato che si manifesta soprattutto come malattia d'importazione, il cui incremento è dovuto all'aumentata frequenza di spostamenti.

Normalmente la malattia (denominata anche febbre rompiossa) dà luogo a febbre nell'arco di 5-6 giorni dalla puntura di zanzara, con temperature anche molto elevate. La febbre è accompagnata da mal di testa acuto, dolori agli occhi, forti dolori muscolari e alle articolazioni, nausea e vomito, eruzioni cutanee che possono apparire sulla maggior parte del corpo dopo 3-4 giorni dall'insorgenza della febbre. I sintomi tipici sono spesso assenti nei bambini.

La diagnosi è normalmente effettuata in base ai sintomi, ma può essere più accurata con la ricerca del virus o d'anticorpi specifici in campioni di sangue. Non sono ancora disponibili vaccini contro la dengue né farmaci per la chemioprolifassi, pertanto **per la prevenzione della malattia devono essere adottate le misure volte a ridurre o eliminare le punture d'insetti.**



### **MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE E/O TRASMESSE PER VIA EMATICA**

I rapporti sessuali occasionali specie se non protetti, rappresentano un grave rischio di contrarre alcune malattie (HIV/AIDS, epatite B e C, sifilide, gonorrea ecc...). E' sempre indispensabile adottare le seguenti precauzioni:

- Nei rapporti sessuali deve essere sempre utilizzato il profilattico
- Il profilattico deve essere di buona qualità (meglio portarlo con sé); è necessario ricordare che può subire gravi e pericolosi danni a causa della conservazione a temperature molto elevate

- Evitare di consumare droghe e sostanze alcoliche per non ridurre lo stato d'attenzione
- Ricordare che la percentuale di persone sieropositive nel mondo è elevatissima
- Evitare di sottoporsi ad interventi quali tatuaggi, piercing o agopuntura
- In molti paesi il materiale sanitario non è sterile o a perdere, non offre quindi garanzie d'igienicità
- Evitare, per quanto possibile, trasfusioni di sangue
- Non toccare mai a mani nude sangue o altri sostanze biologiche che potrebbero essere contaminate.

### **AL RIENTRO**

#### **CONTROLLI SANITARI**

**Ricordarsi di proseguire l'eventuale trattamento antimalarico secondo le indicazioni sanitarie.**

E' indispensabile rivolgersi al proprio Medico di famiglia, informandolo sulla meta del viaggio, nel caso in cui, durante il viaggio, al rientro a casa o nelle settimane successive, siano accusati i seguenti sintomi: febbre, diarrea, vomito, ittero, prurito, eruzioni cutanee.

In ogni caso è buona norma rivolgersi nuovamente all'ambulatorio di Medicina dei Viaggi per segnalare se si sono verificati effetti collaterali alla chemioprolifassi consigliata ed eventuali disturbi durante il viaggio.

## INDICE

Presentazione	pag. 1
Introduzione	pag. 3

### Prima della partenza

Preparazione al viaggio	pag. 3
Farmaci da viaggio	pag. 4
Vaccinazioni	pag. 5
Profilassi contro la malaria	pag. 12

### Durante il viaggio

Jet lag	pag. 14
Protezione dal sole e dal caldo	pag. 15
Bagni in mare, laghi o corsi d'acqua	pag. 16
Mal di montagna	pag. 16
Incidenti e terrorismo	pag. 17
Sicurezza alimentare	pag. 18
Ferite	pag. 20
Punture di insetti	pag. 21
Malattie trasmesse da vettori	pag. 22
Malattie sessualmente trasmesse e/o trasmesse per via ematica	pag. 24

### Al rientro

Controlli sanitari	pag.25
--------------------	--------

*Materiale tecnico informativo a cura del Servizio Medicina Preventiva  
nelle Comunità:*

Cappellato M., Caselli L., Nieri M., Sambo F.

*Hanno collaborato:* Agrifoglio L., Battagin G., Bellifemmine I.,  
Cattaneo M., Del Bene G., Lupi G., Miceli F., Megale D., Mentasti A.,  
Modena M., Piscione M., Rotelli M.A., Segato C., Volpato R.

*Disegni:* Donà Giorgia

*Giugno 2011*