

Manuale del Viaggiatore



Edizione 2024

INDICE

Pag.3 Misure Anticovid-19

Pag.4 Prima di partire

Pag.4 Prevenzione Malattie trasmesse da acqua e alimenti

Pag.6 Prevenzione delle malattie trasmesse da punture d'insetto

Pag.9 Ulteriori informazioni sulla Malaria

Pag.11 Malattia da puntura/morso di zecca

Pag.12 Prevenzione malattie trasmesse tramite morsi, graffi d'animale.

Pag.12 Prevenzione malattie trasmesse mediante rapporti sessuali

Pag.13 Prevenzione malattie trasmesse tramite sangue

Pag.13 Altre informazioni sulle malattie correlate all'ambiente

Pag.14 Patologie correlate all'altitudine

Pag.15 Incidenti stradali

Pag.17 Prevenzione tromboembolismo venoso da stasi

Pag.17 Prevenzione incidenti subacquei

Pag.18 Prevenzione jet lag e Ritorno a casa

Pag.19 Suggerimenti per mini-farmacia da viaggio

Pag. 20 Indipendentemente da dove vai, osserva queste regole

Pag. 22 Contatti

LAVATI SPESSO LE MANI CON
ACQUA E SAPONE O USA UN
GEL A BASE ALCOLICA



EVITA CONTATTI RAVVICINATI
MANTENENDO LA DISTANZA
DI ALMENO UN METRO



NON TOCCARTI
OCCHI, NASO E
BOCCA CON LE MANI



EVITA LUOGHI
AFFOLLATI



ALCUNE SEMPLICI
RACCOMANDAZIONI
PER CONTENERE
IL CONTAGIO DA
CORONAVIRUS

EVITA LE STRETTE DI
MANO E GLI ABBRACCI
FINO A QUANDO QUESTA
EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON
FAZZOLETTI MONOUSO
QUANDO STARNUTISCI O
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA
LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA,
NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI
STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA
GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA,
LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)



Ministero della Salute

PRIMA DI PARTIRE:

- Verificare lo stato di vaccinazione presso l'ambulatorio di Igiene e sanità pubblica di appartenenza per quanto riguarda la vaccinazione antidiftotetica e la vaccinazione antimorbillo-parotite-rosolia.
- Effettuare, se necessario, controllo odontoiatrico e/o valutazione del proprio specialista in caso di patologie croniche;
- Stipulare una polizza assicurativa omnicomprensiva (ipotesi rimpatrio).
- Informare la compagnia aerea nel caso di particolari richieste (es. persone diversamente abili, pazienti con necessità di supplementazione di ossigeno etc.) e notificarlo al personale di cabina al momento dell'imbarco;
- Essere rispettosi del Paese ospite, della religione e credenze locali evitando atteggiamenti offensivi.

Prevenzione malattie trasmesse da acqua e alimenti

Le infezioni trasmesse da cibo e acqua sono la principale causa di malattia nei viaggiatori.



Precauzioni:

- 1) Lavare spesso e accuratamente le mani con acqua e sapone, specialmente dopo aver frequentato la toilette e prima di preparare o consumare cibo. In mancanza di acqua e sapone, utilizzare un gel a base alcolica per le mani (con almeno il 60% alcol).
- 2) Bere solo acqua minerale imbottigliata (preferibilmente addizionata con gas), la cui bottiglia venga aperta in vostra presenza; evitare l'acqua del rubinetto e di fontana; evitare il ghiaccio; anche per l'**igiene dentale utilizzare acqua minerale o acqua corrente che sia stata disinfettata** (bollitura o trattata con disinfettante).

Il metodo più pratico per la disinfezione è la disinfezione con cloro

(amuchina): 10 gocce per litro d'acqua facendo riposare la soluzione ottenuta per 60 minuti prima di consumarla; alternativamente la bollitura. **3)** Evitare gli alimenti crudi; consumare solo cibo cotto accuratamente e che sia ancora caldo nel momento in cui viene servito; evitare il cibo che è stato tenuto a temperatura ambiente per parecchie ore, per esempio il cibo di buffet non coperti; non mangiare cibo acquistato da venditori ambulanti; evitare i piatti contenenti uova crude o insufficientemente cotte (es. maionese); evitare gelati e dolci alla crema artigianali.

Evitare di consumare verdure e frutta cruda, a meno che non siano state lavate, sbucciate, preparate da voi stessi. (l'ideale sarebbe far precedere il consumo dalla disinfezione con cloro –amuchina- 20 ml per litro di acqua).

4) Non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati.

5) Evitare ristoranti con scarsa igiene.

6) In generale sono sicure tutte quelle bevande preparate con acqua bollente (caffè, tè) o bevande alcoliche (vino, birra, etc), ma queste ultime vanno consumate moderatamente o non assunte affatto.

7) Anche per consumare il pesce è consigliabile informarsi presso la popolazione autoctona, data la possibilità di avvelenamento da tossine presenti nella carne cruda o poco cotta di alcune specie

8) Portare con sé un antibiotico intestinale da usare per diarrea continuata con febbre,

9) Una settimana prima del viaggio, assumere probiotici/fermenti lattici da banco, da portare poi con sé in viaggio, per i problemi intestinali legati al cambiamento di luogo e alimentazione, che di frequente si verificano.

Si sconsiglia l'assunzione di alcolici e di antiacidi.

Suggerimenti per preparare una soluzione reidratante “fai da te”

- 1 lt acqua imbottigliata (se non disponibile, bollire acqua e far raffreddare 15')
- Succo di 3 limoni
- 1 cc.no sale (5g)
- 1 cc.no bicarbonato di sodio (3g)
- 2 cucchiari di zucchero (30g)

O acquistare in farmacia una soluzione già pronta (es: Dicodral liq 4x200ml)

Prevenzione malattie trasmesse dalle punture di insetti

- Molte malattie come Malaria, Dengue, Chikungunya e Zika virus si trasmettono attraverso la puntura di insetti. Il virus Zika può essere trasmesso anche per via sessuale e dalla madre al feto (portando microcefalia e altre malformazioni congenite e complicazioni della gravidanza, come nascita prematura e aborto spontaneo, neuropatie nell'adulto)



La prevenzione delle punture di insetto si basa sull'utilizzo di:

- **Insetto-repellenti:** Sono sostanze che si applicano sulla pelle esposta o sui vestiti per evitare il contatto con gli insetti; contengono un principio attivo che li allontana. Devono essere applicati nel momento della giornata in cui gli insetti pungono solitamente: le zanzare che trasmettono la Malaria hanno la maggior attività soprattutto tra il tramonto e l'alba mentre quelle che trasmettono Zika virus, Dengue, e Chikungunya durante il giorno; può rendersi necessario ripetere l'applicazione, specialmente nei climi caldi e umidi. L'applicazione del repellente deve avvenire 20' dopo quella della protezione solare.

I prodotti disponibili contengono i seguenti componenti attivi:

- **Dietiltoluamide (DEET):** è il più noto e quello da più tempo utilizzato, commercializzato in diverse concentrazioni: 7% (es. Off lozione), 7,5% (es. Vape Derm Herbal), 15% (es. Autan Tropical Care spray secco; Off spray), 30% (es. Off active spray, Jungle), 33,5% (es. Off active lozione), 50% (Jungle Molto forte, efficace fino a 12 ore).
- **Icaridina (Picaridina o KBR 3023):** è in commercio da meno tempo; vi è un generale consenso sull'utilizzo di tale prodotto solo a partire dai 2 anni d'età indipendentemente dalla concentrazione, 10% (es. Autan Family Care junior gel), 20% (es. Autan Protection Plus).
- **Citriodiol o PMD (para-mentano 3, 8 diolo):** è un repellente di origine naturale derivato dalle foglie di *Corymbia citriodora* (eucalipto citrato). Negli USA non è raccomandato nei bambini al di sotto dei 3 anni.

Efficacia e dosaggio dei repellenti:

In generale, più alta è la concentrazione di principio attivo, maggiore è la durata della protezione, ma maggiori sono le possibilità di reazioni indesiderate.

I prodotti con concentrazioni superiori al 10% dovrebbero essere utilizzati con cautela; quelli con concentrazioni comprese tra il 20 e il 30% solo in presenza di densità elevate di zanzare, mentre quelli superiori al 30% a soggetti adulti e dovrebbero essere riservati all'impregnazione di abiti e accessori.

DOSAGGIO IN RAPPORTO ALL'ETA': al di sotto dei 2 anni di età si dovrebbero preferire solo le zanzariere. Tra i 2 e 12 anni DEET e KBR con concentrazioni inferiori o uguali al 10% non superando le 2 applicazioni nelle 24 ore che possono arrivare a 3 applicazioni nel caso di PMD. Al di sopra dei 12 anni di età: DEET: prodotti fino al 30% una sola volta al giorno; KBR: fino al 35% una sola volta al giorno. PMD: fino al 40% e al massimo due applicazioni nelle 24 ore.

Gravidanza e allattamento: DEET e KBR non dovrebbero essere utilizzati; PMD con concentrazioni al massimo del 20% limitandosi a 1 applicazione al giorno.

Repellenti e protezione solare: i repellenti, applicati secondo le istruzioni riportate, possono essere usati con la protezione solare senza alcuna riduzione della loro attività. I prodotti che combinano la protezione solare e l'insetto-repellente non sono raccomandati, in quanto la protezione solare richiede riapplicazioni più frequenti e quantità maggiori di quanto necessario al repellente per fornire una protezione dalle punture di insetti. Si consiglia di usare prodotti separati: applicare prima la protezione solare, dopo circa 20' il repellente.

Precauzioni per l'uso dei repellenti: devono essere applicati soltanto sulle parti di pelle scoperte o sugli indumenti; non devono essere applicati sotto i vestiti; non devono essere inalati o ingeriti; evitare ogni contatto con occhi e mucose (IN CASO DI ESPOSIZIONE ACCIDENTALE **IRROREARE PROFUSAMENTE CON ACQUA CORRENTE PER 5 MINUTI**); quando si utilizzano spray, non spruzzare direttamente sul viso, ma sulle mani e poi applicare

al volto; non devono essere applicati su pelle danneggiata, ustionata o sensibile; dopo ogni applicazione lavare sempre le mani per evitare l'esposizione accidentale degli occhi; dopo il ritorno in ambiente chiuso, lavare immediatamente la pelle trattata con acqua e sapone; lavare gli indumenti trattati con il repellente prima di indossarli di nuovo, specialmente quando il prodotto viene usato sui bambini piccoli o sulle donne in gravidanza. Se si manifesta una reazione cutanea (arrossamento, prurito, gonfiore) il repellente deve essere interrotto: la zona trattata va lavata con sapone delicato e acqua e si deve cercare assistenza medica mostrando il repellente utilizzato.

Precauzioni per l'uso dei repellenti nei bambini: i bambini non devono maneggiare il repellente: non applicare mai il repellente sulle mani dei bambini (soprattutto se molto piccoli poiché potrebbero ingerirlo portando le mani in bocca): gli adulti devono applicare il repellente prima sulle proprie mani e poi delicatamente applicarlo sulla pelle esposta del bambino; non applicare in concentrazioni superiori a quelle necessarie sulla base della durata prevista dell'esposizione.

- **Vestiti protettivi:** Sono efficaci per l'esterno, nelle ore della giornata in cui i vettori sono attivi; lo spessore del tessuto è di importanza fondamentale; indossare abiti di colore chiaro, **IN FIBRA NATURALE**, con maniche lunghe e pantaloni lunghi, che coprano la maggior parte del corpo; evitare l'uso di profumi (potrebbero attirare gli insetti); nelle aree infestate da zecche, i piedi devono essere protetti da calzature appropriate (chiusure e alte sulle caviglie) e i pantaloni dovrebbero essere infilati nelle calze.

- **Repellenti e insetticidi da usare sui vestiti:** I repellenti, applicati sui vestiti, sono efficaci più a lungo che sulla pelle; il trattamento dei vestiti con l'insetticida **permetrina**, offre una protezione supplementare; gli abiti e altri oggetti devono essere trattati con permetrina 24-48 ore prima del viaggio, per consentire loro di asciugare; in alternativa sono disponibili in commercio abiti pretrattati con permetrina. I materiali trattati con permetrina conservano l'attività di repellenza dopo il lavaggio ripetuto, ma, per fornire una protezione continua, devono essere trattati più volte. **La permetrina non deve mai essere applicata sulla pelle**, ma solo su vestiti, zanzariere, o altri tessuti. Il trattamento dei vestiti con un insetto-

repellente come DEET, assicura la protezione dalle punture di insetti, ma l'azione viene meno con il lavaggio rendendo necessarie applicazioni più frequenti. Anche il **piretro** è efficace sugli abiti (BioKill Spray).

• **Zanzariere per finestre e letto:** Dormire preferibilmente in stanze dotate di condizionatore d'aria oppure, in mancanza di questo, di zanzariere alle finestre, curando che queste siano tenute in ordine e ben chiuse; quelle trattate con permetrina sono molto più efficaci e si possono trovare in commercio; le maglie devono essere forti ed avere una dimensione inferiore a 1,5 mm; usare zanzariere sopra il letto, rimboccando i margini sotto il materasso, verificandone le condizioni e che nessuna zanzara sia rimasta all'interno.

Spray aerosol: Spruzzare insetticidi a base di piretro o di permetrina nelle stanze di soggiorno e nelle stanze da letto, oppure usare diffusori di insetticida (operanti a corrente elettrica o a batterie), che contengano tavolette impregnate con piretroidi (ricordarsi di sostituire le piastrelle esaurite).

ULTERIORI INFORMAZIONI SULLA MALARIA

In linea generale il viaggio in area potenzialmente malarica dovrebbe essere sconsigliato a tutte le donne in gravidanza, ai soggetti in età pediatrica e a chi intenda intraprendere una gravidanza.

La malaria è una malattia diffusa in numerose aree tropicali e subtropicali causata dal parassita *Plasmodium* trasmesso mediante la puntura di zanzare femmine *Anopheles* che pungono soprattutto dal tramonto all'alba. La malaria è una malattia febbrile acuta il cui periodo di incubazione è di 7-9 giorni o più: pertanto una febbre che si manifesta nella prima settimana di viaggio è improbabile che sia dovuta a malaria.

La forma più grave è causata da *Plasmodium falciparum*: se non trattata tempestivamente, entro 24 ore, può essere mortale. Si raccomanda di adottare tutte quelle precauzioni atte a evitare le punture di zanzare (vestiti, repellenti) e assumere la eventuale profilassi consigliata secondo la posologia raccomandata (i viaggiatori devono essere consapevoli che nessun regime profilattico antimalarico dà una protezione completa).

Nell'eventualità di comparsa di febbre sette giorni o più dopo l'arrivo in area malarica o dopo il rientro in patria (fino a 1 anno) si raccomanda di consultare un medico per escludere la malaria.

Nota speciale relativa ai farmaci antimalarici. Si consiglia di consultare sempre il medico, meglio se si occupa specificamente dei viaggi, prima di prendere i farmaci antimalarici. I farmaci acquistati all'estero potrebbero non essere prodotti secondo gli standard, o contraffatti, e potrebbero non essere efficaci.

▶ **MALARONE: ATOVAQUONE + PROGUANILE ADULTI**

Compresse da 250 mg di ATOVAQUONE e 100 mg di PROGUANILE.
Posologia: per adulti una compressa al giorno a stomaco pieno sempre alla stessa ora.

La profilassi deve iniziare 24 ore o 48 ore prima di arrivare nell'area a rischio, continuare durante il periodo di soggiorno e per una settimana dopo aver lasciato l'area a rischio.

▶ **LARIAM: MEFLOCHINA**

Compresse da 250 mg.
Posologia: una compressa alla settimana sempre lo stesso giorno a stomaco pieno.

La profilassi deve iniziare una settimana prima dell'arrivo nell'area a rischio, proseguire una volta a settimana per tutto il periodo di soggiorno e per quattro settimane dopo aver lasciato l'area a rischio.

▶ **BASSADO: DOXICICLINA** Compresse da 100 mg per adulti. No a bambini sotto gli 8 anni.

Posologia: una compressa al giorno a stomaco pieno 1-2 giorni prima, ogni giorno durante la permanenza e per 4 sett. dopo aver lasciato la zona a rischio.

L'assunzione dei farmaci antimalarici è sconsigliata in gravidanza.

Prevenzione malattia trasmessa da puntura/morso di zecca

Le zecche colpiscono soprattutto nella **bella stagione**, quando si risvegliano dal letargo invernale. Le zecche si appostano sulle estremità di arbusti o su un filo d'erba, attendendo il passaggio di un animale. Quando avvertono la vicinanza di un potenziale "ospite", vi si attaccano (è sufficiente vengano sfiorate), quindi si posizionano sulla pelle e la trafiggono, introducendo il rostro (parte del loro apparato buccale).

Una zecca tende ad insediarsi maggiormente su **testa, collo, gambe e spazi interdigitali**, dove può restare attaccata all'involontario ospite da alcune ore a diversi giorni

L'encefalite da zecca (TBE, meningoencefalite da zecche o meningoencefalite primaverile - estiva) è una malattia virale, prevenibile con vaccino, che colpisce il **sistema nervoso centrale**, trasmessa da alcuni tipi di zecca o, raramente, da latte e latticini non pastorizzati.

Due terzi delle infezioni sono asintomatiche; le restanti hanno sintomi simili a quelli dell'influenza e, in alcuni casi, evolvono in una seconda fase che interessa il sistema nervoso centrale con possibile meningite, meningoencefalite, paralisi, infiammazione del midollo spinale o delle radici dei nervi spinali.



Prevenzione malattie trasmesse da morsi e graffi di animali

Il contatto diretto con gli animali può trasmettere malattie (tetano, rabbia, ecc) o causare gravi lesioni. La **Rabbia** è la più importante delle malattie infettive legate ai morsi di animali ed è ancora un significativo problema di sanità pubblica in molti paesi in via di sviluppo.



Precauzioni:

- 1) assicurarsi di essere in regola con la vaccinazione antitetanica;
- 2) evitare il contatto diretto con animali domestici nelle zone in cui la Rabbia è endemica e con tutti gli animali selvatici liberi o in cattività; non toccare o nutrire gli animali, compresi i cani e gatti: anche gli animali che sembrano sani possono avere malattie, come la rabbia o altro;
- 3) evitare comportamenti che possano sorprendere, spaventare o minacciare gli animali;
- 4) vigilare affinché i bambini non si avvicinino agli animali, non li tocchino e non li provochino;
- 5) se si viene morsi da un animale potenzialmente infetto, o dopo un contatto sospetto, occorre lavare immediatamente la ferita con acqua e sapone detergente o disinfettante e cercare poi immediatamente assistenza medica presso un ospedale del luogo per effettuare la profilassi post-esposizione.
- 6) E' possibile effettuare una profilassi pre-esposizione, prima della partenza, con due dosi di vaccino effettuate al tempo 0, 7-28.

Prevenzione delle malattie trasmesse tramite rapporti sessuali

Per ridurre il rischio di HIV e altre malattie sessualmente trasmissibili si raccomanda di **evitare rapporti sessuali occasionali**.

Nell'eventualità di rapporti sessuali si raccomanda l'uso del **preservativo**.

Prevenzione delle malattie trasmesse tramite sangue

Per evitare infezioni come HIV e virus epatitici non effettuare tatuaggi, body piercing e trattamenti estetici con oggetti taglienti.

Nel caso di impiego di siringhe e/o aghi procurarsi materiale monouso. Nell'eventualità di emotrasfusione richiedere che le unità di derivati ematici siano state testate per virus epatitici, HIV e sifilide.

Evitare cure odontoiatriche e/o altre manovre sanitarie non strettamente indispensabili, cercando di non ricorrere a strutture sanitarie del luogo se possibile. Nel caso fosse necessario far ricorso a tali strutture, richiedere materiale monouso (eventualmente portare con sé siringhe, aghi).

Prevenzione delle malattie correlate all'ambiente

► **EVITARE DI BAGNARSI IN ACQUE DOLCI (fiumi e laghi):** per evitare la schistosomiasi

► **PERICOLI IN MARE:** si ricorda (soprattutto a coloro che non frequentano località turistiche) che in mare i pericoli sono legati a contatti con animali velenosi o urticanti, di particolare rilievo è il contatto con le **meduse** (alcune specie possono essere fatali).

Più raro il contatto con **pesci velenosi**: è consigliabile informarsi presso la popolazione autoctona.



► **NON CAMMINARE A PIEDI NUDI SUL TERRENO** e/o sulle spiagge non custodite. In generale sul terreno nei Paesi tropicali possono essere presenti larve di parassiti che possono penetrare nell'organismo umano tramite la cute dei piedi.

► **COLPO DI SOLE**

I raggi UV del sole sono pericolosi per la pelle e per gli occhi.

- 1) evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata;
- 2) portare un vestiario che copra anche le braccia e le gambe (il vestiario è più protettivo rispetto alle creme solari);

- 3) portare occhiali da sole con filtro UV e un cappello a larghe tese (utile anche con cielo coperto);
- 4) applicare generosamente una crema solare a largo spettro, avente un indice di protezione medio/alta sulle parti del corpo scoperte e ripetere frequentemente l'applicazione;
- 5) vigilare affinché neonati e bambini siano ben protetti;
- 6) evitare l'esposizione al sole durante la gravidanza;
- 7) evitare un'esposizione eccessiva mentre si è in acqua;
- 8) ricordare che alcuni trattamenti farmacologici (es. alcuni antibiotici, contraccettivi orali, alcuni antimalarici) sono fotosensibilizzanti e possono causare reazioni cutanee al sole.

► COLPO DI CALORE

I cambiamenti della temperatura e del tasso di umidità possono avere ripercussioni sulla salute. Calore ed umidità elevati possono portare a disidratazione e quindi a collasso o a colpo di calore.

La prevenzione si ottiene mantenendo il corpo ben idratato, indossando un vestiario leggero ed evitando pasti copiosi, alcool, eccessivi sforzi fisici e lunghe esposizioni al sole.

► PATOLOGIE CORRELATE ALL' ALTITUDINE

I viaggiatori che si recano in zone ad altitudini elevate devono essere a conoscenza che più si sale minore è la presenza di ossigeno.

La **Malattia da elevata altitudine** si può verificare a qualsiasi altitudine superiore a 2100 metri, ma è particolarmente comune sopra i 2750 metri. La suscettibilità è soprattutto genetica ma vi sono importanti fattori precipitanti quali la rapidità dell'ascensione e il livello di altitudine dove si dorme.

La malattia da elevata altitudine comprende forme di diversa severità: il comune *Mal di montagna acuto*, *l'edema polmonare d'alta altitudine*, e, raramente, *l'edema cerebrale d'alta altitudine* (le ultime 2 condizioni sono potenzialmente fatali). Il Mal di montagna acuto può verificarsi dopo 1-12 ore di soggiorno ad alta quota: i sintomi sono la cefalea seguita da anoressia, nausea, insonnia, senso di affaticamento e spossatezza.

Questi sintomi possono risolversi spontaneamente in 24-48 ore; sono migliorati dall'ossigeno, dagli analgesici e dagli antiemetici.

Le altre patologie rappresentano una vera e propria emergenza medica da trattare.

In generale si raccomanda di scendere immediatamente alla minor quota.

Precauzioni da prendere:

1) Evitare viaggi di un giorno che prevedano di dormire in altitudine a livelli superiori a 2750 metri; spezzare la giornata per almeno una notte a 2000-2500 metri per prevenire il mal di montagna acuto.

2) Evitare sforzi fisici intensi e l'uso dell'alcol nelle prime 24 ore di altitudine, bere più acqua del solito. Non fumare in alta quota.

3) Se non si può evitare di dormire ad altezze superiori a 2750 metri considerare la profilassi con acetazolamide.

4) I viaggiatori che pianificano di salire o fare trekking ad alte altitudini dovrebbero effettuare un periodo di graduale acclimatazione.

5) I viaggiatori con pre-esistenti malattie cardiovascolari e polmonari devono consultare il proprio specialista di fiducia prima di viaggiare ad elevate altitudini.

6) I viaggiatori che si trovano ad elevate altitudini devono ricorrere a cure mediche quando presentano i seguenti sintomi: difficoltà respiratoria, tosse, affaticamento, disturbi della deambulazione o stato mentale alterato.

VALUTARE CHEMIOPROFILASSI: L'*acetazolamide* ("Diamox") 5mg/Kg al giorno in dosi divise è una efficace profilassi farmacologica per la malattia da elevata altitudine: si inizia un giorno prima del viaggio ad elevata altitudine e si continua per i primi due giorni in altitudine (controindicata in persone con storia di allergia ai sulfamidici).

► **INCIDENTI STRADALI**

Le collisioni da incidenti stradali sono, insieme alle patologie cardiovascolari, la causa più frequente di morte tra i viaggiatori

internazionali. La mortalità maggiore per incidenti stradali nei paesi in via di sviluppo.

Precauzioni:

- 1) preferibilmente non guidare un mezzo di trasporto all'estero, ma affidarsi ad autisti locali;**
- 2) usare sempre le cinture di sicurezza e i seggiolini per i bambini;**
- 3) informarsi e rispettare le norme stradali locali;**
- 4) possibilmente non affittare biciclette, motocicli, moto, specie se non si ha dimestichezza con l'uso di tali veicoli e, in ogni caso indossare il casco;**
- 5) evitare la guida notturna;**
- 6) non avventurarsi in strade secondarie, non asfaltate e che non siano illuminate.**

► VIOLENZA INTERPERSONALE/SICUREZZA

**IN GENERALE E' PREFERIBILE NON USCIRE DI SERA:
NELL'EVENTUALITA' FARSI ACCOMPAGNARE DA PERSONALE
LOCALE (MEGLIO SE IN AUTO)**

La violenza interpersonale è un significativo rischio in molti paesi a basso e medio reddito.

Precauzioni:

- 1) moderare il consumo di alcol ed evitare sostanze stupefacenti;**
- 2) evitare i litigi verbali che possono degenerare in scontri fisici;**
- 3) non accettare l'invito da parte di persone sconosciute;**
- 4) non tenere in vista oggetti di valore;**
- 5) evitare spiagge isolate e altri luoghi remoti;**
- 6) usare solo taxi autorizzati;**
- 7) non viaggiare mai da soli;**
- 8) serrare sempre ermeticamente le portiere dell'auto e chiudere i vetri;**
- 9) parcheggiare in zone ben illuminate e non prendere passeggeri a bordo;**
- 10) usufruire dei servizi di una guida/interprete locale o una autista locale quando vi recate in una zona remota;**
- 11) avere sempre con sé una fonte luminosa (torcia) soprattutto se si cammina in aree fuori dal centro abitato**

Prevenzione tromboembolismo venoso

Soprattutto nei **viaggi aerei intercontinentali** potrebbe verificarsi la trombosi venosa degli arti inferiori che può determinare a sua volta l'embolia polmonare. Si raccomanda di mantenere adeguata **idratazione**, evitare di accavallare le gambe per lungo tempo e rimanere seduti a lungo: generalmente è una buona regola camminare per 2-3 minuti ogni 2-3 ore; praticare frequentemente movimenti degli arti (come generalmente consigliato dalla compagnia aerea tramite video dimostrativi); consumare pasti leggeri (evitare distensione gastrica); in casi particolari può essere consigliato l'uso di calze elastiche o la somministrazione di eparina a basso peso molecolare

Precauzioni nelle immersioni e prevenzione degli incidenti subacquei

L'immersione è un'attività ricreativa relativamente sicura per i soggetti sani che siano stati adeguatamente addestrati ed educati. I corsi di immersione sicura offerti dalle società nazionali di immersione sono diffusamente disponibili.

Controindicazioni alle immersioni

Dato che l'immersione implica un esercizio fisico intenso, i subacquei non devono avere disturbi cardiovascolari o polmonari funzionali significativi e devono avere un'adeguata capacità aerobica per il tipo di immersione effettuata. I disturbi che possono compromettere lo stato di coscienza, di vigilanza o di giudizio sono abitualmente una controindicazione alle immersioni. Se c'è un qualche dubbio sul fatto che l'immersione sia controindicata da uno specifico disturbo, è bene consultare un esperto riconosciuto.

Si ricorda che dopo l'immersione non si può salire in aereo per le successive 24 ore.

Prevenzione JET LAG (disturbo da fuso orario)

Insieme di disturbi (insonnia, irritabilità, cefalea, stordimento, senso di stanchezza) che si presentano soprattutto quando si attraversano diversi fusi orari.

E' buona norma cercare di adeguarsi quanto prima agli orari del Paese di destinazione; possibilmente non assumere farmaci che possano comunque influenzare lo stato di vigilanza. Consigliato per i problemi legati al Jet lag l'uso della Melatonina.



Dopo il ritorno a casa

Se avvertite sintomi (es. febbre o sintomi simil-influenzali, diarrea o vomito, manifestazioni cutanee, prurito ecc.) nelle settimane che seguono il ritorno, e fino a 1 anno per i rischi odi malaria, sottoponetevi ad un esame medico e riferite informazioni sul viaggio.

- ✓ informate il medico se siete stati morsi o graffiati da un animale durante il viaggio.
- ✓ Se avete visitato una zona a rischio di malaria, continuate ad assumere il farmaco antimalarico come prescritto.
- ✓ La malaria è sempre una malattia grave e può essere letale. In caso di insorti dopo il ritorno (**fino ad 1 anno**) da un'area a rischio malarico, è necessario rivolgersi immediatamente ad un centro medico.

Non è necessario eseguire di routine una visita medica, soprattutto se non vi sono disturbi.



SUGGERIMENTI PER UNA MINI FARMACIA DA VIAGGIO

- Analgesico e antipiretico (Tachipirina, NO Aspirina)
- Antidiarroico (Loperamide, Rifaximina), fermenti lattici
- Antibiotico a largo spettro d'azione (Amoxicillina + Ac.Clavulanico)
- Collirio
- Gocce antalgiche orecchio
- Reintegratore di zuccheri e Sali (Polase)
- Disinfettante per acqua e alimenti
- Repellente cutaneo contro le punture di zanzare e altri insetti
- Farmaci antimalarici
- Pomata antibiotica al cortisone (gentamicina betametasona), antistaminica e contro ematomi e/o distorsioni.
- Kit di pronto soccorso (termometro, disinfettante, cotone, cerotti, pinzette, bende, forbici)
- Preservativi

N.B. SE SOFFRITE DI MALATTIE CRONICHE, FATE SCORTE DEL FARMACO CHE VI NECESSITA



Indipendentemente da dove vai...

Osserva queste regole:

- 1.** Lavati spesso le mani con acqua e sapone.
- 2.** Mangia solo cibi ben cotti e frutta accuratamente sbucciata.
- 3.** Attenzione a ciò che mangi:
 - No a: cibi freddi o riscaldati, buffet freddi di carne, pesce o molluschi, creme all'uovo o alla panna, salse crude all'uovo, street food, prodotti caseari non pastorizzati
 - Si a: carne e pesce cotti bene al momento, frutta sbucciata o lavata al momento, verdura cotta.
- 4.** Attenzione a ciò che bevi: spesso l'acqua del rubinetto e delle fontane non è potabile. Usa acqua minerale in bottiglie servite chiuse a tavola e per lavare i denti; non usare ghiaccio.
- 5.** Attenzione agli insetti:
 - Alloggia in stanze con condizionatori d'aria o con zanzariere.
 - Utilizza sostanze repellenti (senza però esagerare, a intervalli di 3-4 ore), il repellente è efficace più a lungo sui vestiti che sulla pelle.
 - Indossa abiti di colori chiari (scuri e accesi attirano gli insetti) con maniche e pantaloni lunghi, in lino o cotone per far traspirare la pelle, in quanto la protezione individuale dalle punture di zanzara è la prima linea difensiva contro la malaria.
 - Evita l'uso di profumi (attirano gli insetti).
 - In caso di stati febbrili, non assumere aspirina o prodotti derivati (controindicati in caso di Dengue e altro arbovirus trasmesse dalle zanzare come Chikungunya e Zika Virus).
- 6.** Per evitare infezioni fungine o parassitarie mantieni sempre i piedi puliti e asciutti; è preferibile non camminare mai scalzi.

- 7.** Non toccare gli animali (specialmente scimmie, cani e gatti) per evitare morsi e possibili malattie anche mortali.
- 8.** Non nuotare in acque dolci (fiumi, laghi, stagni), soprattutto nelle regioni in cui esiste la schistosomiasi, una parassitosi molto frequente in Brasile, Egitto, Africa Sub-Sahariana, Cina Meridionale, Filippine e Sud-Est Asiatico.
- 9.** Possibilmente, non sottoporsi a repentine variazioni di quota: non esporsi al sole senza la necessaria protezione.
- 10.** Ricordati di assumere i trattamenti profilattici prescritti (ad es. i farmaci antimalarici).
- 11.** Usa sempre il preservativo, per ridurre il rischio di trasmissione di HIV e altre malattie sessualmente trasmissibili.
- 12.** Evita i tatuaggi, i piercing ed altre pratiche che necessitino dell'uso di siringhe e/o aghi (spesso veicolo di trasmissione di malattie come alcune forme di epatite virale, HIV, ecc.).
- 13.** Non metterti in viaggio durante le ore notturne, se possibile, e allacciati sempre le cinture di sicurezza: gli incidenti stradali rappresentano una delle principali cause di problemi sanitari per i viaggiatori.

“Un viaggio non inizia nel momento in cui partiamo, né finisce nel momento in cui raggiungiamo la meta. In realtà comincia molto prima e non finisce mai, dato che il nastro dei ricordi continua a scorrerci dentro anche dopo che ci siamo fermati. È il virus del viaggio, malattia sostanzialmente incurabile.”

(R. Kapuscinski – In Viaggio con Erodoto)

Per informazioni, consulenze e appuntamenti, contattare

i Centri di Medicina del Viaggiatore di AST Ancona:

- Medicina del Viaggiatore **Ancona** Via Cristoforo Colombo, 106.
Orari ambulatorio: lunedì, martedì e mercoledì dalle 8.30 alle 12.00; prenotazioni allo 071/8705547 dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle 13.00 anche via mail all'indirizzo: vacciniancona.ast.an@sanita.marche.it
- Medicina del Viaggiatore **Senigallia** c/o Centro Sociale Saline Via dei Gerani, 8.
Orari ambulatorio: lunedì e giovedì dalle 9,00 alle 12.00; prenotazioni allo 071/79092310 dal lunedì al venerdì dalle 13.00 alle 14.00; anche via mail all'indirizzo: vaccinisenigallia.ast.an@sanita.marche.it
- Medicina del Viaggiatore **Jesi** Via Guerri, 9-11.
Orari ambulatorio: mercoledì 08,30-11,00; prenotazioni allo 0731/534672 dal lunedì al venerdì dalle 11,30 alle 13,30 anche via mail all'indirizzo: vaccinijesi.ast.an@sanita.marche.it
- Medicina del Viaggiatore **Fabriano** Via Turati, 51.
Orari ambulatorio: giovedì 09,00-12,00; prenotazioni allo 0732/634107 dal lunedì al venerdì dalle 12,00 alle 13,30 anche via mail all'indirizzo: vaccinifabriano.ast.an@sanita.marche.it

Per tutte le informazioni si può consultare:

<https://www.vaccinarsinellemarche.org/notizie/2019/08/le-vaccinazioni-per-i-viaggiatori-nelle-marche>

