



Manuale del Viaggiatore +



PRIMA DI PARTIRE:

- Effettuare, se necessario, controllo odontoiatrico e/o valutazione del proprio specialista in caso di patologie croniche;
- Stipulare una polizza assicurativa omnicomprendensiva;
- 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 tramite 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 soltanto 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.



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

5) Non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati.

6) Evitare ristoranti con scarsa igiene.

7) 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.

8) 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 di pesci.

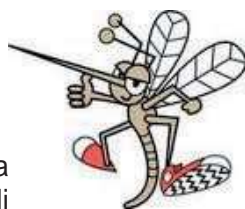
Si sconsiglia l'assunzione di alcolici.

Prevenzione malattie trasmesse dalle punture di insetti

Molte malattie come Malaria, Dengue, Chikungunya, si trasmettono attraverso la puntura di insetti.

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 nell'arco 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 Dengue, e Chikungunya durante il giorno; può rendersi necessario ripetere l'applicazione, specialmente nei climi caldi e umidi.



I prodotti disponibili contengono i seguenti componenti attivi:

- **Dietiltoluamide (DEET):** è il più noto e quello da più tempo utilizzato; è commercializzata in diverse concentrazioni: 7% (es. Off lozione), 7,5% (es. Vape Derm Herbal), 15% (es. Autan Family Care spray secco; Off spray), 30% (es. Off active spray), 33,5% (es. Off active lozione).
- **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 Stati Uniti 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% dovrebbero essere riservati all'impregnazione di abiti e accessori.

DOSAGGIO IN RAPPORTO ALL'ETA': al di **sotto dei due 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, poi 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 irrorare 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 a 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.
- **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.
- **Serpentine, 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 piastrine esaurite) o le serpentine antizanzare al piretro.

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 acquistare i farmaci antimalarici prima del viaggio. I farmaci acquistati all'estero potrebbero non essere prodotti secondo gli standard, o contraffatti, e potrebbero non essere efficaci.

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.

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 i 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 stati testati 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 DICALORE**

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:

- 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.
- 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 farmacologia 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 è a carico dei 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' FARSİ 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 assolutamente 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.

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.



Dopo il ritorno a casa

Se avvertite sintomi (es. febbre, diarrea, manifestazioni cutanee, prurito ecc.) nelle settimane che seguono il ritorno sottoponetevi ad un esame medico e riferite informazioni sul recente viaggio:

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

“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. E' il virus del viaggio, malattia sostanzialmente incurabile.”

(R. Kapuscinski – In Viaggio con Erodoto)



ASUR Marche – Centro Alta Formazione “La medicina del viaggiatore e del migrante nei 13 centri dell’ASUR Marche” - Ottobre 2013

Gruppo di Lavoro:

Anna Rita Pelliccioni, Augusto Liverani, Alessia Pesaresi, Marco Monaldi, Vania Moroni, Francesca Pasqualini, Andrea Filonzi, Nadia Burattini, Roberta Patrignani, Luciana Lesti, Daniela Cimini, Irene Petrelli, Susanna Cimica, Silvia Giorgi, Patrizia Marcolini, Franca Laici, Gabriella Passarini, Barbara Airini, Roberta Romagnoli, Claudio Angelini, Miria De Santis, Antonio Santone, Vita Vitale, Andrea Malavolta, Lucia Mannello, Giada Gori, Davide Drenaggi.