



ASP COSENZA

Dipartimento prevenzione

U.O.C Igiene Pubblica Medicina Preventiva

* **Medicina del Viaggiatore, Viaggi e Migrazioni** *



*“Tra vent’anni sarete più delusi per le cose che non avete fatto che per quelle che avete fatto.
Quindi mollate le cime. Allontanatevi dal porto sicuro. Prendete con le vostre vele i venti.
Esplorate. Sognate. Scoprite.”* Mark Twain

Sei pronto?

Ogni Paese ha abitudini e usanze diverse, ma soprattutto condizioni igienico/sanitarie o ambientali che talvolta richiedono particolari accorgimenti da parte di chi viaggia.

Per questo è importante rivolgersi all'Ambulatorio di Medicina dei viaggi più vicino. Potrete così concordare un appuntamento, in cui vi verranno fornite tutte le indicazioni, comprese eventuali vaccinazioni, necessarie a trascorrere un sereno soggiorno nel Paese da voi prescelto. Poiché alcune vaccinazioni richiedono più di una somministrazione (un "ciclo") per conferire un'adeguata protezione, **è opportuno contattare l'ambulatorio almeno 30-40 giorni prima della partenza. Tuttavia, anche in caso di viaggi decisi all'ultimo momento ("last minute") è preferibile contattare l'ambulatorio**, in quanto quasi sempre è possibile comunque prendere delle misure preventive adeguate.

Portate con voi l'itinerario più possibile dettagliato del viaggio, la documentazione su eventuali malattie e farmaci che usate abitualmente, e qualsiasi documentazione in vostro possesso relativa a vaccinazioni a cui vi siete sottoposti in passato.

Ambulatori per viaggiatori internazionali attivati nella Regione Calabria :

ELENCO

ASP Cosenza

Cetraro : Centro Vaccinazioni- Loc. Testa c/o Stabilimento Ospedaliero di Cetraro-Tel 0982 977417 ; vaccinazioni.cetraro@asp.cosenza.it ; francy.scrivano@libero.it

Cosenza: Sorveglianza Malattie Infettive- Dip.Prevenzione Igiene Pubblica -Via Alimena 56;Tel 0984 8933587; mail: ida.valentini@asp.cosenza.it

ASP Catanzaro

Catanzaro Azienda USL 7 Via Cortese 10 Tel 0961.883476

Lamezia Terme U.O. Igiene e Sanità Pubblica Via Sottotenente Notaro Tel 0968 208304.

ASP Reggio Calabria

Reggio Calabria Ufficio San. Mar.ma ed Aerea Svincolo Aut.le per il porto Tel 0965 / 48379

Reggio Calabria Azienda USL 11 Via S. Anna II Tronco, Pal Vilardi Tel 0965-347404

Locri Centro di Medicina del Viaggiatore c/o ufficio medicina preventiva A.S. Locri Via De Gasperi - Ardore Tel 0964 628179

ASP Vibo Valentia

Vibo Valentia Centro di medicina dei Viaggi ASP Vibo Valentia c/o struttura di medicina preventiva Via Carmine Tel 0963 962561



LE VACCINAZIONI PRIMA DEL VIAGGIO

Sono un valido aiuto per chi viaggia, permettono di prevenire molte malattie. Prima di partire occorre controllare la validità delle vaccinazioni eseguite in passato, ed eventualmente sottoporsi ad altre, specifiche per il futuro viaggio.

Un vaccino è una sostanza che serve a stimolare l'organismo a produrre attivamente delle difese (anticorpi, cellule immunocompetenti) nei confronti di una specifica infezione. I vaccini possono essere costituiti sia da microrganismi (virus o batteri) vivi ma attenuati ed incapaci, nell'individuo sano, di causare malattia, o microrganismi inattivati (uccisi); recenti progressi hanno anche consentito di allestire vaccini costituiti soltanto da componenti dei virus o dei batteri. Alcuni vaccini si somministrano per bocca altri mediante iniezioni. I moderni vaccini non causano che lievi reazioni ed un modesto fastidio in rari casi.

La risposta immunitaria a seguito della introduzione di un vaccino richiede da 2 a 4 settimane per svilupparsi. I vaccini devono pertanto essere **somministrati almeno 1 mese prima della partenza** e per alcune infezioni una completa protezione può essere ottenuta soltanto con un ciclo di vaccinazioni della durata di 3-6 mesi. Molti vaccini possono essere somministrati contemporaneamente.

La vaccinazione è soltanto una delle diverse strategie per la prevenzione delle malattie nei viaggiatori. **Al momento attuale la sola vaccinazione obbligatoria per l'ingresso in alcuni Paesi è quella per la FEBBRE GIALLA, ed è comunque raccomandata per i viaggi nelle aree ove è presente la malattia. Deve essere effettuata presso ambulatori autorizzati dal Ministero della Salute, e il certificato di vaccinazione (indispensabile per l'accesso ai Paesi in cui vige l'obbligo) viene rilasciato su un apposito tesserino riconosciuto a livello internazionale.**

Alcune vaccinazioni sono **raccomandate per tutti** : per questo motivo le persone che si recano nei paesi tropicali devono essere immunizzate contro alcune infezioni molto comuni e diffuse come il TETANO, LA DIFTERITE, LA POLIOMIELITE.

Anche la vaccinazione contro MORBILLO e ROSOLIA è raccomandata nelle persone di qualsiasi età che non ricordino di avere avuto il morbillo, e nelle donne in età fertile

Per la prevenzione di alcune malattie trasmesse da alimenti e bevande, oltre alle norme di comportamento da adottare sempre durante il viaggio, possono essere raccomandati, a seconda del tipo di viaggio, i vaccini ANTIEPATITE A, ANTITIFO, ANTICOLERA, e in alcuni casi può essere valutata la vaccinazione ANTIPOLIO.

Per i bambini è sempre consigliabile essere in regola con i calendari delle vaccinazioni raccomandate in Italia.

Le vaccinazioni raccomandate dagli ambulatori di Medicina dei Viaggi possono essere più numerose di quelle obbligatorie. L'EPATITE A è raccomandata dalla Organizzazione Mondiale della Sanità in tutti i viaggiatori che si recano in paesi tropicali.

Per alcune condizioni o destinazioni è consigliabile inserire anche la vaccinazione ANTIMENINGOCOCCICA (sierogruppo ACW135Y) e ANTIEPATITE B.

L'indicazione alla vaccinazione non può essere generalizzata e dipende dalla conoscenza esatta delle informazioni che possono essere raccolte dal medico dell'ambulatorio di medicina dei Viaggi e dal Medico Curante.

LA PROFILASSI ANTIMALARICA

La malaria è una malattia causata da parassiti trasmessi all'uomo attraverso la puntura di una particolare zanzara (anofele), che punge principalmente nelle ore serali e notturne. Purtroppo, non esiste nessun vaccino per difendersi da questa grave malattia infettiva, e l'unica arma consiste nell'adottare comportamenti corretti qualora vi rechiare in zone a rischio, ed in un trattamento preventivo (chemioprolifassi) per i viaggi a maggior rischio.

La profilassi è diversa in base al Paese da visitare; è importante prendere il farmaco prescritto con regolarità e secondo precise modalità, in quanto anche una singola omissione può interrompere l'effetto protettivo. La chemioprolifassi, se assunta correttamente, evita sicuramente le forme più gravi di malaria (che potrebbero essere anche mortali), ma può non impedire totalmente di acquisire la malattia: adottare misure comportamentali al fine di evitare le punture di zanzara diventa quindi una precauzione indispensabile.

Importante è non trascurare alcun sintomo che dovesse verificarsi durante e dopo il ritorno dal viaggio, in particolare la febbre, che dovrà tempestivamente essere segnalata al proprio medico curante all'ambulatorio di Medicina dei Viaggi o ad un reparto ospedaliero.

E' importante ricordare che i viaggiatori possono contrarre la malaria nonostante abbiano seguito scrupolosamente tutte le precauzioni ([chemioprolifassi](#), [protezione contro gli insetti](#)). La malattia può esordire anche mesi (raramente dopo anni) dopo il rientro dalla zona a rischio. Se si sospetta di avere la malaria bisogna immediatamente fare riferimento ad una clinica che abbia la possibilità e le capacità di fare una diagnosi di certezza. Ricordare che il test (striscio, goccia spessa, ricerca degli antigeni) può non risultare positivo alla prima indagine anche in mani esperte e che è consigliabile ripetere l'indagine dopo 6-12 ore dal primo esame.

VEDI http://www.ilgirodelmondo.it/html/malaria_b.html#Come



PENSIAMO AI DENTI

Può essere importante un controllo dal proprio dentista prima di partire, per evitare di dover eventualmente ricorrere a cure odontoiatriche in ambienti che non sempre garantiscono le necessarie regole igieniche.



LA FARMACIA PER IL VIAGGIATORE

Prima della partenza è opportuno preparare una piccola farmacia con i medicinali di uso abituale, e con altri utili che potrebbero essere difficilmente reperibili all'estero. La scelta dei farmaci dovrebbe essere sempre discussa con il medico curante e le istruzioni per l'uso devono essere sempre conservate nella confezione.

- Necessario per la medicazione di piccole ferite [garze e cerotti, pomata antisettica.]
- Termometro
- Analgesici ed antipiretici (es. paracetamolo)
- Buste per reidratazione orale
- Crema solare e dopo sole
- Antimalarico per profilassi ed eventuale terapia
- Antibiotico che possa coprire le principali infezioni delle vie aeree ed urinarie (es. amoxicillina-clavulanato, ciprofloxacina, co-trimossazolo), intestinali (es. iprofloxacina, co-trimossazolo, rifaximina)
- Antidiarroico (es. loperamide)
- Lassativo
- Antispastico
- Anti-istaminico per reazioni allergiche o cinetosi
- Pomata oftalmica antibiotica (es. tobramicina)
- Gocce auricolari
- Crema antifungina
- Pomata antiistaminica e/o cortisonica per scottature o punture di insetto
- Antiacidi
- Farmaci abitualmente assunti (accompagnati da lettera del medico curante)
- Necessario per dispositivi (batterie per dispositivo auricolare)
- Occhiali di riserva
- Necessario per l'igiene dentale
- Repellente per insetti
- Zanzariera
- Kit per la potabilizzazione dell'acqua
- Profilattici
- Kit per punture di serpenti e scorpioni
- Profilassi per la malattia da altitudine (Diamox)
- Sonnifero
- Siringhe a perdere.
- disinfettanti per acqua e verdure a base di cloro

è opportuno anche portare un certificato medico, tradotto almeno in inglese, che attesti la necessità della cura e/o il possesso di strumenti medicali (siringhe, ecc)..



PER I DONATORI DI SANGUE

Il soggiorno in aree tropicali è motivo di esclusione temporanea dalla donazione di sangue. I donatori possono informarsi presso il proprio centro, ed eventualmente donare il sangue prima di partire

I VIAGGIATORI "SPECIALI"

I BAMBINI

I bambini sono viaggiatori che richiedono attenzioni "speciali" sia al momento della preparazione del viaggio sia durante tutto il soggiorno all'estero e nel periodo successivo al rientro. L'attenzione deve essere maggiore quanto più è piccolo il bambino



prima di partire:

- *effettuare* per tempo tutte le vaccinazioni indicate per l'età del bambino e per il Paese di destinazione
- attrezzare la farmacia di viaggio con farmaci adeguati all'età del bambino
- portare soluzioni reidratanti perchè nel bambino una diarrea può essere molto pericolosa e determinare grave disidratazione in tempi molto brevi

- effettuare la chemioprolifassi per la malaria con farmaci e dosi adeguate per l'età ed il peso del bambino

durante il soggiorno:

- garantire la sicurezza in viaggio (es: cinture di sicurezza)
- avere sempre a portata di mano bevande per evitare la **disidratazione**
- proteggere dalle punture di insetto
- fare attenzione all'igiene alimentare e delle bevande
- proteggere dai raggi solari, dal colpo di sole, dal colpo di calore nei climi caldi e dal congelamento o assideramento nei climi freddi (ricordarsi che il bambino piccolo non è in grado di riferire sensazioni di troppo caldo o troppo freddo)
- **proseguire la profilassi antimalarica**

al rientro: - **proseguire e completare la profilassi antimalarica**

Come valutare la gravità della disidratazione in caso di diarrea

Disidratazione lieve-moderata = quando sono presenti almeno 2 delle seguenti condizioni:

- il bambino è irritabile ed inquieto,
- ha gli occhi cerchiati,
- ha molta sete e beve molto,
- la pelle è poco elastica quando sollevata

Disidratazione grave = quando sono presenti almeno 2 delle seguenti condizioni:

- il bambino è sonnolento o "privo di sensi"
- „- ha gli occhi cerchiati
- non è in grado di bere, beve molto poco o vomita i liquidi assunti

- la pelle è molto poco elastica quando sollevata

Come controllare la disidratazione lieve

- Somministrare liquidi (Soluzioni per la Reidratazione Orale) in aggiunta a quelli normalmente assunti dal bambino.

In genere, per bambini sotto i 2 anni è necessario somministrare 50-100 ml di liquidi dopo ogni scarica di diarrea;

per i bambini sopra i 2 anni è necessario somministrare circa 100-200 ml dopo ogni scarica di diarrea

- Continuare l'allattamento al seno

- Per i bambini che non sono più allattati al seno continuare a somministrare il latte dopo avere riequilibrato rapidamente (in circa 4 ore) la disidratazione

**NOTA BENE! IN CASO DI DISIDRATAZIONE GRAVE È NECESSARIO
RECARSI RAPIDAMENTE IN UN CENTRO OSPEDALIERO**

LE GRAVIDE

Durante la gravidanza devono aumentare le attenzioni nella programmazione e preparazione di un viaggio. In caso di gravidanza a rischio il viaggio può essere controindicato. Inoltre, poiché alcune malattie possono essere più gravi durante la gravidanza (ad esempio la malaria o l'epatite da virus E), e alcune profilassi vaccinali o chemiopprofilassi non possono essere effettuate durante la gravidanza, è necessario valutare bene i rischi del viaggio sia per la madre sia per il bambino

consigli prima della partenza:

- per i viaggi lunghi valutare la necessità di effettuare una profilassi per la trombosi venosa profonda
- alcune vaccinazioni sono controindicate in gravidanza oppure non ci sono dati sufficienti sulla sicurezza in gravidanza
- alcuni farmaci per la profilassi antimalarica sono controindicati in gravidanza
- rifornire la farmacia di viaggio con farmaci che possono essere utilizzati in gravidanza

durante il soggiorno:

- fare particolare attenzione all'igiene alimentare e delle bevande
- la protezione dalle punture di insetto deve essere costante .



I "DIVERSAMENTE GIOVANI"

la farmacia per il viaggio:

- scorta di farmaci da tenere nel smarrimento del bagaglio che
- ricordarsi di fare una scorta di sufficienti per tutto il periodo di
- fornirsi di preparati per la diarrea del viaggiatore



bagaglio a mano (nel caso di viene spedito).

tutti i farmaci abituali soggiorno all'estero .

reidratazione orale in caso di

certificazioni sanitarie e assicurazione:

- in caso di patologie croniche è utile fornirsi di certificazione medica che indichi anche il trattamento in corso.
- stipulare una assicurazione sanitaria internazionale.
- è necessario informarsi presso le compagnie aeree sulle modalità per il trasporto di materiale sanitario come siringhe per insulina.

interazioni farmacologiche:

- consulta un medico per verificare se i farmaci per la profilassi antimalarica possano interferire con i farmaci che stai assumendo per le tue patologie croniche (anti-ipertensivi, farmaci coagulanti, terapie per patologie cardiache, diuretici, ecc,).

paziente diabetico:

- le variazioni di fuso orario e degli orari dei pasti potrebbero costituire un problema per il paziente diabetico in terapia insulinica. Utile un monitoraggio stretto dei livelli glicemici

paziente con cardiopatie o patologie polmonari croniche:

- il viaggio aereo è sconsigliato per i soggetti con recente infarto del miocardio, angina instabile, scompenso cardiaco congestizio, recenti interventi chirurgici toracici, insufficienza respiratoria con ipossiemia a riposo, ipertensione arteriosa grave non controllata farmacologicamente.

I MIGRANTI

Anche chi è nato e vissuto in un Paese malarico deve prendere precauzioni contro la malaria: infatti metà dei casi di malaria importati in Italia sono diagnosticati in migranti che ritornano nel loro Paese di origine dopo avere soggiornato per qualche anno all'estero. Questo fenomeno è dovuto al fatto che, una volta lasciato il Paese in cui la malaria è endemica, viene perso lo stato di "parziale immunizzazione" e il migrante diventa di nuovo suscettibile alle forme gravi di malattia come qualsiasi soggetto che per la prima volta si espone al rischio di malaria. Pertanto:

1. occorre assumere la profilassi antimalarica quando si ritorna al Paese di origine, anche se si è nati o si è vissuto per anni in Paesi dove è presente la malaria, dopo essersi allontanati per un periodo prolungato.
2. occorre prevenire le punture di insetto per evitare non solo la malaria, ma anche le altre malattie che vengono trasmesse dagli insetti.
3. occorre proteggere dalla malaria i bambini che viaggiano per il Paese di origine per farli conoscere ai parenti, perchè il rischio di avere forme gravi di malattia nei bambini piccoli è



molto elevato.

GLI IMMUNODEPRESSI

L'immunodepressione dovuta a farmaci, infezioni o patologie ereditarie aumenta il rischio di manifestazioni gravi in caso di infezioni.

Inoltre, in alcuni casi, sono controindicate le vaccinazioni con vaccini che contengono dei patogeni vivi attenuati. **Perciò:**

- consultare il proprio medico per decidere quali, tra le vaccinazioni indicate per la destinazione scelta, possono essere effettuate in sicurezza e valutare i rischi ed i benefici relativi alla propria condizione
- porre estrema attenzione alle profilassi.
- definire una farmacia per il complicazioni o manifestazioni viaggio.
- informarsi sulle strutture sanitarie presenti nel luogo di destinazione.
- effettuare una assicurazione sanitaria adeguata.



misure specifiche e aspecifiche di viaggio che consideri anche possibili gravi di patologie acquisite durante il

I "LAST MINUTE"

I viaggi last minute sono spesso molto vantaggiosi dal punto di vista economico. Ma bisogna considerare anche i possibili svantaggi prima di prendere una decisione: c'è tempo



1 ...per effettuare tutte le vaccinazioni consigliate?

Esistono alcuni vaccini che possono essere somministrati con una scheda accelerata, cioè è possibile completare il ciclo di vaccinazione in tempi più brevi rispetto ai tempi standard.

2 ...per iniziare una profilassi antimalarica efficace?

Alcuni farmaci usati per la profilassi antimalarica possono essere assunti poco prima di arrivare nelle zone malariche.

3 ... per consultare il mio medico per definire una buona farmacia di viaggio? in funzione della destinazione, è una assicurazione in più.

Conviene eseguire in anticipo le vaccinazioni per essere sempre pronti a cogliere le occasioni di viaggio "last minute" o anche "last second".

IL VIAGGIO

Durante il viaggio:

Potrebbero manifestarsi disturbi facilmente risolvibili quali:

Mal di viaggio (Chinetosi): a seconda del mezzo usato si possono avere sintomi più o meno importanti quali nausea, vomito e vertigini. Per rimediare a questi inconvenienti sono consigliati alcuni semplici accorgimenti quali concentrare lo sguardo su un punto fisso, ad esempio l'orizzonte; tenere gli occhi chiusi; non leggere; limitare i movimenti della testa e del collo; allentare cravatte e cinture; evitare alcolici, fumo e pasti abbondanti. Per limitare i disturbi, è anche possibile assumere farmaci specifici prima della partenza. Per ridurre i sintomi possono essere utili gli anti-istaminici (xamanina, dramamina, meclizina) o la scopolamina che possono essere assunti per bocca in compresse o come gomma da masticare o applicati in forma di cerotto. Possono causare secchezza e aumentare i disturbi sopra riportati. La scopolamina è controindicata in soggetti affetti da glaucoma e ipertrofia prostatica. In ogni caso consultare il medico prima di assumere un qualunque farmaco. Mantenersi fermi e possibilmente scegliere un posto vicino al finestrino.



Variazioni di pressione in volo : La pressione all'interno della cabina dell'aereo è mantenuta a valori al massimo pari a quelli che si riscontrano all'altezza di 1.500-2.400 metri. Il problema che si verifica con maggiore frequenza è il fastidio alle orecchie. Si può ottenere una decongestione nasale mediante una idratazione abbondante, e l'impiego di decongestionanti spray e fluidificanti. Anche masticare gomma americana può aiutare a sbloccare le tube di Eustachio e quindi a ridurre il fastidio. E' consigliabile restare svegli durante le manovre di decollo ed atterraggio per ridurre al minimo questi inconvenienti.

Trombosi venosa (sindrome della classe economica): si può verificare stando a lungo in posizione seduta, ad esempio in aereo in voli di molte ore. La prevenzione si attua evitando abiti e cinture troppo stretti, cercando di compiere frequenti esercizi con le gambe, evitare di tenere a lungo le gambe accavallate, bere frequentemente ma evitando alcolici

Uno dei maggiori rischi per la salute sui viaggi aerei è l'immobilità; si possono compiere esercizi isometrici restando al proprio posto (ad esempio, premere i piedi sul pavimento con forza, alternare contrazioni e rilasciamento dei polpacci e delle cosce); quando possibile è utile compiere brevi passeggiate in corridoio. Questi movimenti consentono una migliore circolazione del sangue e prevengono le trombosi. Coloro a rischio di trombosi venose (ad esempio donne gravide, soggetti anziani, individui operati di recente, pazienti in trattamento ormonale, soggetti affetti da neoplasie) dovrebbero indossare calze elastiche adatte allo scopo ed eventualmente, se non sussistono rischi e sotto prescrizione medica, possono assumere una piccola dose di aspirina o ricevere una somministrazione di eparina prima del volo. Suggestimenti di questo tipo sono validi anche nel caso di lunghi viaggi in autobus o in treno.

Jet Lag: è un disturbo che insorge quando si effettuano lunghi viaggi con il rapido attraversamento di più fusi orari; ciò determina un'alterazione dei ritmi dell'organismo, causando stanchezza, insonnia, debolezza. la perdita della sincronia del ritmo sonno veglia

causa una riduzione della capacità di controllo delle azioni ed alterazioni dell'umore; altri disturbi possono essere la perdita di appetito, la nausea, la stipsi, l'irritabilità. Il disturbo è proporzionale al numero di fusi orari (in particolare si manifesta oltre le 4 ore). In media i viaggiatori necessitano di un giorno per ricalibrare il proprio orologio biologico per ogni ora di variazione di fuso orario; L'adattamento avviene più facilmente nei viaggi verso ovest (con riduzione della giornata) rispetto ai viaggi verso est. Prima della partenza è utile un adeguato riposo, evitare pasti pesanti alcolici. Se possibile, si dovrebbe sincronizzare l'orologio sull'orario del paese di destinazione e cominciare ad adeguarsi. Durante il viaggio è raccomandato di bere frequentemente, evitando alcolici. All'arrivo, è opportuno osservare un periodo di riposo più o meno lungo in relazione alla differenza del fuso orario di partenza, esporsi al sole, andare a letto secondo il nuovo orario.

All'arrivo:

Clima : L'adattamento dell'organismo a condizioni climatiche spesso molto diverse da quelle abituali è facilitato se si adottano alcuni semplici accorgimenti.

Il sole e l'alta percentuale di umidità possono diventare pericolosi e provocare danni più o meno seri quali scottature, colpi di calore e colpi di sole.

E' importante utilizzare idonee protezioni: creme protettive (con fattore di protezione adeguato in base al tipo di pelle), cappello, occhiali, abiti di cotone o lino di colore chiaro (evitare i sintetici). Scegliere le ore di esposizione al sole in relazione al proprio tipo di pelle ed in ogni caso esporsi con gradualità ed evitare le ore centrali del giorno. Bere in abbondanza per prevenire la disidratazione, anche se non si avverte la sete, e solo bevande sicure (vedi capitolo "alimenti e bevande").

L'esposizione a basse temperature può invece causare congelamento e/o assideramento.

Un abbigliamento pesante di lana (meglio se a strati sovrapposti),

l'assunzione di alimenti ad elevato contenuto calorico (zucchero, cioccolato), un adeguato esercizio fisico sono solitamente in grado di prevenire questi disturbi. Anche nei climi freddi occorre bere molto, evitando comunque gli alcolici, ed idratare la pelle.



Altitudine : Soggiorni in alta montagna o comunque ad alta quota (alcune capitali dell'America Latina sono ad oltre 3000 metri) possono provocare disturbi legati alla diminuzione dell'ossigeno dell'aria, che possono andare da un vago malessere fino a una sindrome molto grave chiamata "mal di montagna acuto". I disturbi sono in parte legati a sensibilità individuale, ma soggetti con malattie cardiovascolari e polmonari devono stare particolarmente attenti. In linea generale è raccomandato un periodo di adattamento a quote più basse, e successive salite gradualmente (l'ideale sarebbe non oltre 500 metri al giorno). In caso di disturbi, è raccomandato di interrompere l'ascesa, scendere a quote inferiori ed eventualmente ricorrere a terapia specifica.

Il soggiorno Incidenti : Gli incidenti sono la principale causa di morte nei viaggiatori. Se è previsto di guidare, ricordarsi che i mezzi di trasporto possono essere in condizioni precarie, così come le strade, e le regole di guida diverse dalle nostre. Mantenere sempre la massima

prudenza, programmare spostamenti senza fretta e calcolando tempi più lunghi di quelli normalmente previsti, evitare di bere alcolici e di guidare di notte. Se si prevedono attività sportive usare prudenza, specie se non si è bene allenati. Usare prudenza anche nelle attività subacquee, ed evitare immersioni lo stesso giorno in cui si effettuano voli aerei.

Balneazione : Bagnarsi in **acque dolci**: evitare di fare bagni in acque dolci come laghi e fiumi, anche se apparentemente pulite, e non camminare mai a piedi nudi sulle rive.



Evitare anche bagni in piscine la cui acqua non sia stata trattata con cloro.

Bagnarsi in **acque marine**: fare bagni solo in acque e spiagge lontane da abitazioni. Sulla spiaggia utilizzare sempre sandali con suola rigida e una robusta stuoia. Attenzione anche durante il bagno perché le acque e le spiagge esotiche possono

nascondere insidie: ricci, coralli, pesci dagli aculei velenosi, popolano abitualmente questi luoghi.

Le immersioni: Controindicate se c'è

Abuso di sostanze (alcol, eroina, cocaina, amfetamine)
Asma bronchiale
Diabete insulino dipendente
Drepanocitosi anche eterozigote
Incapacità ad equilibrare la pressione dell'orecchio medio
Malattia coronarica sintomatica
Malattia polmonare bollosa
Perforazione della membrana timpanica
Pneumopatia cronica ostruttiva
Pneumotorace spontaneo
Sincope non spiegata
Storia di epilessia

Possibili controindicazioni comprendono

Emicrania
Interventi sull'orecchio medio con impianto di protesi
Storia di precedenti incidenti in occasione di immersioni
Ridotta acuità visiva

Temporanee controindicazioni

Raffreddore o bronchite
Gravidanza
Ernie addominali
Scarsa forma fisica

E' opportuno attendere 24 ore dopo l'arrivo prima di intraprendere una immersione e di informarsi sulle caratteristiche del mare (correnti, possibili pericoli, animali velenosi ecc.). E' altrettanto prudente non effettuare più di una immersione nell'arco delle 24 ore e riposare almeno due ore dopo le immersioni. Si sconsiglia infine di non volare nelle 24 ore successive all'ultima immersione in modo da scongiurare il rischio di un possibile accidente da decompressione (soprattutto in voli non pressurizzati). Verificare che sia disponibile un centro medico dotato di camera iperbarica.

La malattia da decompressione si caratterizza per molteplici segni e sintomi variamente associati:

- Dolori articolari e muscolari, prurito e orticaria
- Alterazioni neurologiche variamente associate e di gravità variabile: sonnolenza, sensazione di pizzicamento, debolezza, paralisi di una o più estremità, disordini dell'equilibrio, difficoltà ad

urinare, vertigini, nausea, vomito, disturbi della vista e della parola, stato di confusione, fino alle convulsioni ed al coma;

- Disturbi respiratori: fame d'aria, tosse, sangue nell'espessorato, dolore toracico, asfissia;
- Dolori addominali

E' importante ricordare che questi disturbi possono insorgere immediatamente dopo l'immersione o anche dopo un intervallo di diverse ore. Tutte le modificazioni dello stato o del comportamento nell'arco delle 24-48 ore successive ad una immersione devono far considerare un incidente connesso all'immersione fino a prova contraria. Coloro che presentano sintomi come quelli sopraelencati devono essere visitati al più presto da un medico competente e trattati mediante camera iperbarica.

Gli animali : In molte zone geografiche gli animali a sangue caldo possono trasmettere la rabbia. Per questo risulta necessario evitare di avvicinare qualsiasi tipo di animale, anche se sembra innocuo; talvolta possono avere reazioni imprevedute. Poiché la rabbia può essere mortale, in caso di morsicatura occorre lavare accuratamente la ferita con acqua pulita e sapone, disinfettare, e recarsi ad un centro sanitario per iniziare la profilassi del caso (immunoglobuline e vaccino).

Altri incontri ravvicinati da evitare sono quelli con serpenti e scorpioni. A tale scopo è utile, in caso di soggiorno in zone infestate, controllare sempre abiti e scarpe prima di indossarli, ed evitare di mettere le mani dove non abbiamo una chiara visuale (ad esempio, nello zaino lasciato incustodito); serpenti e scorpioni tendono ad annidarsi negli angoli.

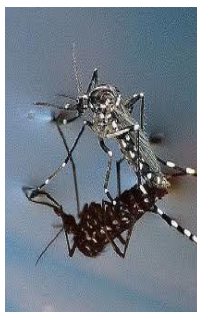


Punture di insetti : Alcuni insetti provocano solo fastidio con le loro punture, dando origine a reazioni locali o a piccole infezioni facilmente curabili con applicazioni di pomate . In alcune zone geografiche le zanzare possono trasmettere gravi malattie come ad esempio malaria, febbre gialla, chikungunya e dengue.

Nel caso in cui il viaggio preveda una meta in cui è presente il rischio di malaria è indispensabile adottare una serie di misure preventive al fine di evitare le punture di zanzara. In particolare nelle ore serali (a partire dal crepuscolo) e la notte è utile: - Utilizzare capi di vestiario in fibre naturali, con trama di tessuto adeguatamente fitta, che coprano la maggior parte della superficie corporea, quali pantaloni lunghi, camicie a manica lunga, preferibilmente di colore chiaro. Indossare sempre calzature chiuse e calzini.

- Evitare l'uso di profumi, dopobarba, lacche, gel o altre sostanze profumate che possono attirare le zanzare.

- Cospargere le parti scoperte del repellenti: sono indicati prodotti a formulazione specifica per aree durate di protezione offerta dal applicazioni regolari per mantenere devono essere inalati o ingeriti né lesa; per bambini piccoli richiedere i insetticidi a base di permetrina possono essere usati anche per impregnare gli indumenti.



corpo (mani, viso e collo) con sostanze base di DEET o KBR, con tropicali. E' necessario controllare la prodotto utilizzato e provvedere ad l'efficacia. Questi prodotti non venire a contatto con gli occhi o cute preparati ad uso pediatrico. Alcuni

- Alloggiare in locali forniti di impianto di condizionamento dell'aria e assicurarsi che ci siano zanzariere alle finestre (meglio se impregnate con sostanze repellenti). Utili anche zanzariere montate sopra il letto, controllando che sia integra, accuratamente sistemata sotto il materasso e che durante il sonno nessuna parte del corpo resti a contatto con la zanzariera stessa.

- Prima di soggiornare in un locale, irrorarlo con insetticida spray, lasciando trascorrere 10-15 minuti perché possa agire. Durante la notte si possono usare gli zampironi che bruciando per 6-8 ore, tengono costantemente lontane le zanzare.

Dal momento che altre malattie (dengue, febbre gialla) sono invece trasmesse da insetti che pungono durante il giorno, le precauzioni dovranno essere adottate anche nelle ore diurne, specie in caso di safari e soggiorno in aree rurali. In tali casi è anche possibile applicare il repellente sopra la protezione solare, attendendo 15 minuti e tenendo presente che comunque l'effetto protettivo può ridursi.

Informazioni utili sulle punture da zecche possono essere anche ottenute al seguente indirizzo Internet del Ministero della Salute:

http://www.ministerosalute.it/imgs/c_17_normativa_108_allegato.doc e

http://www.ministerosalute.it/imgs/c_17_normativa_82_allegato.doc

INTOSSICAZIONI ALIMENTARI DA PESCI E MOLLUSCHI

La Ciguatera è causata dalla ciguatossina :questa tossina è inodore, insapore, resistente alla cottura e al congelamento. La tossina si accumula dapprima nei pesci erbivori e poi nei pesci carnivori che vivono nella barriera (in particolare nel fegato, nel cervello e nelle gonadi). Sono colpite circa 400 specie di pesci, tra le quali barracuda, groupers (cernia), snappers (pagro), mackerel (sgombro), triggerfish (pesce balestra), amberjack (ricciola), marlin (pesce spada). **I sintomi:** Gastroenterologici: nausea, vomito, diarrea (compaiono entro 2-4h e scompaiono in 2 gg) ; Cardiovascolari: bradicardia e ipotensione (durano 1 settimana); Neurologici: parestesie urenti del viso e delle estremità, inversione della percezione del caldo e del freddo, paralisi ascendente e dei nervi cranici, cefalea, prurito, eiaculazione dolorosa, dispareunia, disuria (durano 2-3 settimane, nel 20% dei casi alcuni mesi, raro alcuni anni) . Mortalità: 5% .

Intossicazione Da Istamina E' una delle più frequenti intossicazioni da pesci e rappresenta il 37% di quelle che si verificano negli USA. La molecola responsabile di questa intossicazione è l'istamina. I pesci più colpiti sono tonno, pesce spada, aringhe, acciughe, sardine, marlin, mahi-mahi, amberjack, mackerel. **I sintomi:** Esordio entro 1 ora; durata 6 ore,, Rash eritematoso più evidente al volto e al torace , Prurito, sensazione di calore, cefalea, Nausea, vomito e diarrea , Broncospasmo, Palpitazioni, tachicardia e ipotensione.

L'istamina altera solo lievemente il gusto del pesce e non viene distrutta dalla cottura, dal congelamento o dall'inscatolamento. La prevenzione si fa controllando la pesca e i processi di lavorazione del pesce.

Il Pesce Palla E La Tetrodotossina Questa intossicazione è frequente in Giappone dove il pesce palla, detto fugu, è considerato una prelibatezza. Si stima che in questo paese si verificano circa 200 casi di intossicazione all'anno con una mortalità del 50%. **La tetrodotossina** E' inodore, insapore, resistente al calore e al congelamento. Parestesie periorali e della lingua che poi si estendono alle estremità . **I sintomi:** Cefalea, nausea, vomito, diarrea, Sensazione di leggerezza e di fluttuare nell'aria , Difficoltà a camminare, alla parola e paralisi dei muscoli respiratori ; I sintomi iniziano 20 minuti-3 ore dopo l'ingestione del pesce.

L'intossicazione Paralitica Da Molluschi (PSP) e La Saxitossina cozze, vongole, ostriche, Alaskan butterclam (*saxidomus giganteus*). Talvolta possono albergare la tossina anche granchi, lumache di mare e pesci. **I sintomi** Iniziano dopo 5-30 minuti con parestesie di labbra, lingua e dita. Si ha poi astenia ingravescente, incoordinazione motoria. Nei casi più gravi entro 2-12 ore si sviluppa paralisi dei muscoli respiratori. I sintomi iniziano ad attenuarsi dopo le prime 12 ore e scompaiono in alcuni giorni.

La Diarrea Da Molluschi (DSP) E' diffusa in tutto il mondo, ma in particolare in Giappone e in Europa. Questa patologia è causata dall'acido okadaico. **I sintomi** iniziano 30 minuti-12 ore dopo l'ingestione e si risolvono spontaneamente in circa 3 giorni. Si manifesta con diarrea, nausea, vomito e dolori addominali. E' diffusa in particolare lungo le coste orientali e occidentali del nord America. Queste tossine sono tuttavia presenti anche nel Mediterraneo e lungo le coste europee dell'Atlantico.

Alimenti e bevande : La "diarrea del viaggiatore" colpisce circa la metà dei viaggiatori in area tropicale, solitamente si risolve nel giro di pochi giorni, ma rappresenta comunque un notevole fastidio.

Seguire semplici ma precise norme comportamentali permette di evitare, oltre a tale disturbo, anche tutta una serie di malattie trasmissibili dagli alimenti.

- Mangiare cibi cotti, assicurandovi che siano ben cotti e serviti caldi. La cottura contribuisce a uccidere i possibili germi presenti.

- Preferire frutta a buccia spessa, e sbucciarla personalmente.

- Bere solo acqua e bevande del sigillo; sono preferibili le sicure anche le bevande caffè) e quelle alcoliche, anche



imbottigliate, controllando l'integrità bevande gassate. Sono in genere preparate con acqua bollente (tè, se occorre non abusarne.

- Asciugare, prima di bere, refrigerare nel ghiaccio o
- Lavarsi i denti con acqua idonea l'acqua di rubinetto.

l'esterno delle lattine messe a nell'acqua.

- Qualora non sia possibile

imbottigliata. Per l'igiene del corpo è

bollirla o utilizzare composti a base di cloro per la potabilizzazione (seguire le dosi indicate dal foglio illustrativo).

avere acqua sigillata, è possibile

Inoltre:

- Lavarsi spesso le mani, e sempre prima di mangiare e dopo essere stati in bagno;

- In caso di utilizzo di servizi igienici pubblici, prestare la massima prudenza, lavarsi le mani dopo l'utilizzo, adoperare salviettine disinfettanti.

Cosa fare:

- **NON** fidarsi dell'aspetto dei cibi in quanto la maggior parte dei germi non determina alterazioni visibili né di gusto dell'alimento.

- Evitare alimenti crudi o non completamente cotti.

- Evitare insalate, verdura cruda, macedonie e frutta in genere se non può essere personalmente lavata e



sbucciata.

- Evitare gelati non confezionati, creme, panna, maionese e cibi preparati con uova crude.
- Evitare latte non bollito e latticini non confezionati.
- Evitare qualsiasi tipo di cibo conservato all'aperto, che può essere esposto a mosche o ad altri insetti.
- **Evitare GHIACCIO E GRANITE** perché possono essere preparati con acqua non sicura.
- **NON** portare le mani alla bocca senza una preliminare pulizia.
- **NON** acquistare cibi da venditori di strada.

In caso di diarrea

Qualora, nonostante tutte le precauzioni, si dovesse manifestare una diarrea, è importante procedere prima di tutto evitare la disidratazione, provvedendo quindi ad assumere liquidi e sali minerali.

Si possono adoperare soluzioni reidratanti pronte per l'uso, oppure preparate mescolando cucchiaini di zucchero e 1 cucchiaino di sale in 1 litro d'acqua potabile. Cercare di bere molto, meglio in piccole quantità ripetute. Mantenere inoltre una dieta adeguata evitando latte latticini, cibi grassi e piccanti: preferire riso, pasta, patate, carne bollita in modica quantità. Nei casi di diarrea più grave ricorrere a farmaci specifici.

Altre infezioni possono essere contratte in seguito al consumo di alimenti o bevande contaminate: tra di esse in particolare la febbre tifoidea (da frutti di mare, e da verdura), brucellosi (dal latte e dai suoi derivati), le infestazioni intestinali da parassiti come la giardia l'ameba (da vegetali e da acqua), l'epatite virale A (dall'acqua, dai frutti di mare, e dalle verdure non lavate).

Soltanto alcune di queste infezioni possono essere evitate mediante vaccinazioni ([epatite A](#), [febbre tifoidea](#), [colera](#), Vedi [vaccinazioni](#)). Pertanto il viaggiatore deve prestare grande prudenza nella scelta delle bevande e dei cibi ed una meticolosa attenzione nella loro preparazione. E' preferibile in alcune occasioni digiunare alcune ore piuttosto che assumere alimenti potenzialmente infetti. Anche il ragionevole impulso ad assaggiare prodotti tipici locali deve essere trattenuto dalle norme del buon senso. E se si è in trattamento con antiacidi come la ranitidina, l'omeprazolo, il Maalox? Si deve ricordare che l'acidità gastrica dello stomaco è la prima barriera nelle difese dell'organismo dalle infezioni trasmesse per via alimentare; perciò quando si è in trattamento con questi farmaci si è esposti ad un rischio maggiore di acquisire le infezioni sopradette e può essere indicata una profilassi farmacologica della [diarrea del viaggiatore](#) (es.ciprofloxacina); l'indicazione a questa profilassi dovrà essere discussa con il Medico curante o con lo specialista di Medicina dei viaggi. Alcune semplici regole sotto esposte aiutano a ridurre il rischio di infezione e dovrebbero essere sempre rispettate.

Come evitare le infezioni intestinali?

Non mangiare	Non bere
Vegetali crudi o insalate a meno che non siate certi della pulizia; cibi normalmente coltivati al suolo, che potrebbero essere contaminati da feci utilizzate per concimare; frutta che non si possa pelare o che non si possa lavare con acqua potabile possibilmente contenente cloro	Acqua non certamente potabile. Bere sempre acqua o bevande imbottigliate (assicurarsi che il tappo sia originale) o in lattina
Carne cruda o poco cotta, carne fredda	Usare acqua sicura anche per lavarsi i denti
Pesce o frutti di mare crudi o poco cotti (ostriche, vongole, mitili, granchi)	Non utilizzare il ghiaccio
Latte non pastorizzato, formaggi o gelati di incerta provenienza, uova crude o poco cotte (maionese, salse)	Non bere dal rubinetto, da pozzi o da torrenti se non è possibile purificare l'acqua con metodo sicuro
Assicurarsi che il cibo sia appena cotto e non riscaldato. Evitare assolutamente cibi conservati dopo cotti per più di 2 ore anche se refrigerati	
Non acquistare generi alimentari e bevande da venditori ambulanti	
Evitare i ristoranti nei quali non sia curata l'igiene	
Curare con scrupolo l'igiene personale soprattutto prima dei pasti	

In caso di diarrea

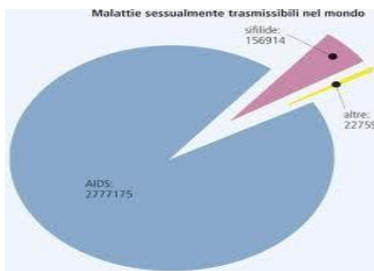
Qualora, nonostante tutte le precauzioni, si dovesse manifestare una diarrea, è importante procedere prima di tutto evitare la disidratazione, provvedendo quindi ad assumere liquidi e sali minerali.

Si possono adoperare soluzioni reidratanti pronte per l'uso, oppure preparate mescolando 6 cucchiaini di zucchero e 1 cucchiaino di sale in 1 litro d'acqua potabile. Cercare di bere molto, meglio in piccole quantità ripetute. Mantenere inoltre una dieta adeguata evitando latte e latticini, cibi grassi e piccanti: preferire riso, pasta, patate, carne bollita in modica quantità. Nei casi di diarrea più grave ricorrere a farmaci specifici.

La diarrea del viaggiatore è un evento molto comune: circa il 20-50% dei viaggiatori verso paesi caldi manifestano un episodio diarroico, di solito breve (meno di 48-72 ore) e di gravità limitata. La malattia viene definita come : 3/4 evacuazioni di feci non formate nell'arco di 24 ore con > 1 sintomo di malattia enterica (nausea, vomito, crampi addominali, febbre, tenesmo, feci ematiche). I fattori di rischio comprendono il paese di origine (sono più suscettibili coloro che provengono da paesi industrializzati), la destinazione, la suscettibilità individuale, l'esposizione ad alimenti o acqua contaminati. Le cause possono essere molteplici: batteri,

virus, parassiti, ma talora anche lo stress del viaggio, il cambio dell'alimentazione, il clima, l'altitudine possono scatenare una diarrea. E' una sindrome caratterizzata da diarrea di variabile intensità (da poche scariche a diarrea liquida, raramente con sangue e muco), che può essere associata a dolori addominali, nausea, meteorismo, malessere generale e talora febbre. I sintomi si manifestano in genere nei primi giorni (2 settimane) dall'arrivo nell'area a rischio, ma possono insorgere in qualunque momento del viaggio e talora ripresentarsi nel corso dello stesso soggiorno. L'evoluzione è favorevole; i casi non trattati guariscono in 1-5 giorni, ma talvolta la malattia può avere un decorso più prolungato protrandosi fino a 10 giorni. Tra i microrganismi responsabili *Escherichia coli* enterotossigeno ed enteroaggregativo sono di gran lunga gli agenti patogeni più comuni.

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE



Sono un gruppo di malattie legate a comportamenti "a rischio" quali la inosservanza di norme igieniche adeguate e il mancato uso del preservativo nei rapporti sessuali. Le malattie a trasmissione sessuale sono diffuse in tutto il mondo e maggiormente nei paesi in via di sviluppo. Solo per l'epatite B è disponibile il vaccino, per tutte le altre è indispensabile la prevenzione comportamentale:

- evitare rapporti occasionali non protetti (cioè senza l'uso del

preservativo);

- non fidarsi dell'aspetto delle persone: la maggior parte dei portatori cronici non hanno segni evidenti di malattia;
- sono molto a rischio i rapporti con prostitute;
- utilizzare il preservativo correttamente, fin dall'inizio del rapporto;
- evitare pratiche sessuali traumatiche;
- munirsi di preservativi prima della partenza in quanto in alcuni paesi potrebbero essere difficilmente reperibili o di cattiva qualità;
- conservare i preservativi lontano da fonti di calore.

Durante i soggiorni all'estero è possibile incontrare persone con le quali si desidera avere rapporti sessuali. In alcuni casi si tratta di eventi casuali, in altri il viaggiatore (più spesso di sesso maschile, ma non sempre) parte già con la deliberata intenzione di cercare un/una partner sessuale occasionale. In questo caso i rapporti avvengono sovente con persone dedite alla prostituzione o che comunque hanno una certa facilità a cambiare partner sessuale. Durante questi incontri è possibile la trasmissione di malattie, dette Malattie Sessualmente Trasmesse (MST). Alcune di esse (AIDS, Epatite virale B, C) possono essere mortali. Esistono almeno una ventina di MST; alcune sono cosmopolite e presenti anche nel nostro paese, altre sono tipiche dei paesi tropicali.

Tra le principali ricordiamo: l'epatite B, l'infezione da HIV (AIDS), i condilomi (creste di gallo), le uretriti aspecifiche, l'herpes genitale, la gonorrea, la sifilide, la tricomoniasi, il linfogranuloma venereo, la scabbia, la pediculosi.

Queste malattie possono manifestarsi da pochi giorni fino ad un anno e più dal momento del contagio. A volte non danno sintomi, ma il soggetto infettato può trasmettere l'infezione ad altri.

In genere, i sintomi principali sono a carico degli organi genitali, ma non sempre: ad esempio

per l'epatite virale B l'organo bersaglio è il fegato. Alcune MST possono provocare danni irreversibili all'apparato riproduttivo e favorire l'insorgenza di tumori all'utero.

In caso di dubbio di contagio è bene rivolgersi subito ad un centro specializzato (anche all'estero): diagnosi e terapia devono essere il più tempestive possibile. A volte i microorganismi responsabili di queste infezioni presentano particolari resistenza alle comuni terapie.

Fermo restando che il comportamento più sicuro è astenersi dai rapporti sessuali occasionali ed averli soltanto con partner sano e fedele, si possono dare alcuni consigli.

Consigli per ridurre il rischio di infezioni trasmesse per via sessuale

- Gli incontri sessuali casuali sono particolarmente a rischio. Il preservativo fornisce un'ottima protezione ma non assoluta
- Vaccinarsi contro l'epatite B (questa è l'unica malattia sessualmente trasmessa per la quale è possibile vaccinarsi)
- Utilizzare sempre il preservativo fin dall'inizio del rapporto sessuale (vaginale, anale, oro-genitale): milioni di persone sono vive e sane avendo seguito questo consiglio
- Ricordarsi che se il preservativo si rompe è come se non lo si avesse usato e che la protezione non si estende a quelle parti del corpo non coperte dal preservativo
- Portare i preservativi dall'Italia (controllando la data di scadenza) e conservarli nel bagaglio a mano, evitando lunghe esposizione al sole delle confezioni
- Non aggiungere sostanze oleose per la lubrificazione, ma utilizzare gli appositi gel idrosolubili (tipo HR-Jelly, K-Y, Jossei) reperibili in farmacia
- Indossare correttamente il preservativo ed estrarre il pene subito alla fine del rapporto evitando che il preservativo si sfilii durante la manovra
- Evitare i rapporti sessuali con prostitute/prostituti, o almeno astenersi da rapporti con coloro che accettano di non usare il preservativo, spontaneamente o dietro una maggiore offerta in denaro
- Ricordarsi che l'alcool e le droghe riducono l'inibizione e possono indurre a dimenticare le precauzioni

MALATTIE TRASMESSE DA SANGUE

Alcune malattie, particolarmente essere trasmesse da contatto con contaminati e non sterilizzati. piercing e trattamenti estetici garantita l'assoluta sterilità degli trattamenti medici o strutture altamente affidabili.



diffuse nei paesi più poveri, possono sangue o dall'utilizzo di strumenti. Evitare di effettuare tatuaggi, con strumenti taglienti se non è strumenti. Evitare, se possibile, odontoiatrici, oppure rivolgersi a

Alcune infezioni possono essere anche trasmesse attraverso contatto con sangue o strumenti contaminati (epatite B e C, AIDS, Sifilide).

In molti paesi l'attenzione alle più elementari norme di prudenza e di igiene non sono

rispettate anche semplicemente per ragioni economiche. Si raccomanda pertanto estrema prudenza nel sottoporsi a cure iniettive, trasfusioni, interventi chirurgici anche molto semplici se non si è assolutamente certi della sterilizzazione degli strumenti.

Consigli per ridurre il rischio di infezioni trasmesse mediante contatto diretto con sangue o con strumenti contaminati

Evitare cure ed esami medici, in particolare cure dentarie, iniezioni se non strettamente necessarie; possibilmente munirsi di siringhe o kit di pronto soccorso monouso

Evitare di sottoporsi ad agopuntura

Se possibile, evitare di sottoporsi a trasfusioni di sangue (eventualmente portare con sé documentazione del vostro gruppo sanguigno e di parenti che viaggiano con voi)

Evitare di farsi fare tatuaggi, o piercing

Certificato per portare con sé prodotti di medicazione e siringhe monouso

Name

Destination

Date

I,, MD, certify, that

Mr/Mrs/Miss

Carries with him/her a medical Kit that includes syringes and needles to be used by a doctor, during his/her trip in case of emergency.

These are recommended for personal use only to avoid the risk of accidental transmission of infectious diseases.

They are not to be sold.

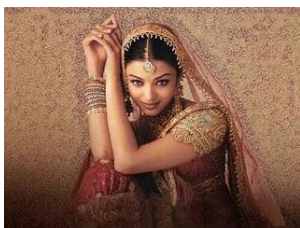
Best regards, Sincerely,

IL RIENTRO:

Se durante il soggiorno o entro un mese o più dal rientro si dovessero manifestare disturbi di salute, rivolgetevi subito al vostro Medico di fiducia e all'Ambulatorio di Medicina dei Viaggi della ASP o al Pronto Soccorso, informandoli che siete tornati da un viaggio all'estero. La maggior parte delle malattie che potreste avere contratto, se vengono diagnosticate precocemente, possono essere curate adeguatamente. Si deve prestare particolare attenzione alla presenza di febbre, diarrea persistente, tosse persistente, prurito o altre manifestazioni cutanee. E' importante completare la profilassi antimalarica e tutti gli eventuali richiami delle vaccinazioni già iniziate. Qualora si siano avuti rapporti sessuali non protetti, è sempre opportuno effettuare un test HIV al ritorno. E' possibile effettuare il test gratuitamente, anche in maniera anonima.

Alcune infezioni infatti possono decorrere in maniera silente per mesi (es. amebiasi, parassitosi intestinali) o talora anni e rendersi evidenti soltanto nella fase di stato (es. schistosomiasi). Alcuni semplici esami del sangue (emocromo con formula, VES, PCR, funzione renale ed epatica), l'esame delle urine e l'esame parassitologico delle feci sono consigliabili in alcuni casi sotto riportati.

SITI INTERNET DI INTERESSE PER IL VIAGGIATORE



www.simvim.it

www.viaggiasesicuri.mae.aci.it

www.dovesiamonelmondo.it

Per qualsiasi altra informazione, il servizio di Medicina dei Viaggi dell'ASP di Cosenza può essere contattato

agli indirizzi e-mail: vaccinazioni.cetraro@asp.cosenza.it; francy.scrivano@libero.it;
ida.valentini@asp.cosenza.it

O ai numeri di telefono: **0982 977417 Cetraro** (vaccinazioni internazionali e counselling);
0984 8933587 Cosenza (counselling).

Gruppo di lavoro IgienePubblica-MedicinaPreventiva del Dipartimento Prevenzione -ASP Cosenza.

Dirigenti Medici Dott.sse Aloia, Floccari, Scrivano, Valentini, Dott. Romeo.

Grafica di : Dott.ssa Ida Valentini- ASP Cosenza

Si ringrazia la Regione Veneto e le ASL che hanno autorizzato e ispirato la elaborazione di alcune parti dell'opuscolo.