

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

NOTE INFORMATIVE PER I VIAGGIATORI INTERNAZIONALI

VIAGGIARE IN SALUTE

Dipartimento di Prevenzione





Note editoriali

Quest'opuscolo è edito da:

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Dipartimento di Prevenzione, 2023

A cura di:

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, Comprensorio Sanitario di
Bolzano Servizio Igiene e Sanità Pubblica

Coordinamento:

Dott.ssa Martha Augschiller

Grafica:

Igor Gottardi

Letture del testo a cura del Servizio Igiene e Sanità Pubblica Merano

Questo opuscolo contiene le principali informazioni sanitarie e le misure preventive fondamentali per affrontare un viaggio, soprattutto se diretti in aree tropicali.

Il nostro consiglio è quello di rivolgersi ai Servizi Igiene e Sanità Pubblica dei Compensori sanitari, presso i quali riceverete una consulenza personalizzata per il vostro viaggio.

Un medico e/o un'assistente sanitaria vi informeranno sui rischi sanitari del Paese di destinazione, sulle possibilità di prevenzione e sulle vaccinazioni raccomandate e/o obbligatorie.

La consulenza andrebbe programmata almeno un mese prima della partenza, previa prenotazione.

**“ Una partenza impreparata
causa un ritorno infelice. ”**

J. W. von Goethe

Indice

01	PRIMA DI PARTIRE	
	Promemoria prima della partenza	05
	Farmaci da portare in viaggio	06
	Viaggiare in situazioni particolari	
	Bambini	07
	Donne/gravidanza	08
	Anziani	08
	Altre condizioni	09
02	DURANTE IL VIAGGIO	
	Misure comportamentali da adottare	
	Alimentazione	11
	Acqua potabile e igiene orale	12
	Abbigliamento	13
	Protezione da punture di insetto	13
	Balneazione	14
	Esposizione solare ed altri fattori climatici	14
	Contatti con animali	16
	Malattie e disturbi più frequenti	
	Viaggio in aereo	17
	Problemi legati al cambio di fuso orario - jet-lag	17
	Disturbi legati all'altitudine	18
	Malattie trasmissibili sessualmente o per via parenterale	19
	Diarrea del viaggiatore	20
	Malaria	21
	Dengue	23
	Chikungunya	23
	Zika	24
	Se succede il peggio	
	Sicurezza nei Paesi esteri	25
	Incidenti stradali	25
	Cure sanitarie all'estero	25
03	DOPO IL RIENTRO	27
04	CENTRI DI CONSULENZA PER IL VIAGGIATORE	29



01



Prima di partire

PROMEMORIA PRIMA DELLA PARTENZA

- Effettuate le vaccinazioni raccomandate e/o obbligatorie nei centri vaccinali e portate con voi il relativo certificato di vaccinazione;
- portate con voi le certificazioni scritte, preferibilmente in inglese, relative al gruppo sanguigno, alle malattie in atto/croniche, alle allergie e alle eventuali terapie in corso;
- prima di partire per un lungo viaggio è utile effettuare una visita odontoiatrica. Il mal di denti può rivelarsi un cattivo compagno di viaggio e spesso all'estero le cure odontoiatriche sono costose e rischiose;
- rivolgetevi al vostro Compensorio sanitario per ricevere le informazioni sull'assistenza sanitaria all'estero;
- organizzate una farmacia da viaggio: spesso all'estero è difficile reperire farmaci sicuri e non contraffatti;
- annotate gli indirizzi importanti del vostro luogo di residenza (Compensorio sanitario, Compagnia di Assicurazione, ecc.) e del luogo di destinazione (Consolato, ecc.).

FARMACI DA PORTARE IN VIAGGIO

Si può preparare la farmacia da viaggio in collaborazione con il medico di base, secondo le esigenze individuali (tipo di viaggio, durata del soggiorno, paese di destinazione). È importante inoltre portare con sé i farmaci da assumere abitualmente.



Farmacia da viaggio

- kit per la medicazione (disinfettanti, garze sterili, pinzette, guanti monouso, cerotti, forbici ecc.);
- termometro digitale;
- antidolorifici, antifebbrili (ad es. paracetamolo);
- fermenti lattici, antidiarroici (ad es. racecadotril, rifaximina);
- prodotti per la stitichezza e/o bruciore allo stomaco;
- pomate antisettiche e/o cortisoniche per piccole ferite;
- antiistaminici per punture di insetto e reazioni allergiche;
- antibiotici ad ampio spettro (ad es. ciprofloxacina, azitromicina);
- prodotti per la nausea (mal di mare, mal d'auto);
- creme solari;
- repellenti contro insetti (ad es. a base di dietiltoluamide (DEET) alla concentrazione minima del 30% o a base di icaridina al 20%);
- antimalarici in caso di viaggio in zone a rischio.
- disinfettanti per potabilizzare l'acqua;
- preservativi, se necessari.

È meglio portare i farmaci nel bagaglio a mano per evitare che vengano persi in caso di smarrimento della valigia.

Se vi recate in Paesi caldi è preferibile portare i farmaci in forma di compresse o soluzione liquida (in contenitori di massimo 100 ml ognuno e per un totale non superiore ad 1 lt), anziché di supposta. Proteggete tutti i farmaci dai raggi solari e teneteli in contenitori impermeabili.

Le persone che devono sottoporsi regolarmente ad iniezioni (ad es. trattamento insulinico) dovrebbero portare un numero sufficiente di siringhe ed aghi unitamente ad un certificato medico in inglese che giustifichi il possesso delle stesse.

VIAGGIARE IN SITUAZIONI PARTICOLARI

Bambini

Il viaggio aereo può provocare otalgie nei bambini a causa dei cambiamenti di pressione nella cabina; questi disturbi si possono alleviare dando loro qualcosa da bere o un succhiotto per stimolare la deglutizione.

Se il bambino soffre di otite o di raffreddori, si possono verificare riacutizzazioni fastidiose durante il volo. La patologia a carico dell'orecchio medio può essere una controindicazione al volo aereo. È bene, consultare il proprio pediatra.

Il viaggio aereo è controindicato nei neonati con meno di sette giorni mentre per i prematuri va effettuata, in ogni caso, una consulenza pediatrica.

Per i bambini molto piccoli è raccomandato differire il viaggio di qualche mese, in modo da poter completare il ciclo vaccinale del primo anno di vita e programmare le vaccinazioni indicate per il luogo di destinazione.

Vanno assunte quantità adeguate di liquidi prima e durante il volo: i neonati, in particolare, sono più soggetti alla disidratazione rispetto ai bambini più grandi o agli adulti.

Le cardiopatie congenite cianogene rappresentano chiare controindicazioni al volo aereo.





Donne/gravidanza

Le donne che assumono anticoncezionali orali devono accertarsi che l'intervallo tra un'assunzione e l'altra non superi le 28 ore e, in caso di vomito o diarrea, devono sapere che l'efficacia può essere ridotta. Ogni dubbio deve orientare verso l'adozione di un altro tipo di contraccezione in sostituzione o in aggiunta alla pillola.

Il viaggio in aereo non è raccomandato nell'ultimo mese di gravidanza e fino a sette giorni dopo il parto. Tenete presente che molte compagnie aeree non accettano donne in stato di gravidanza oltre il 6° mese, per cui è bene informarsi preventivamente al riguardo.

Le donne gravide possono andare incontro ad una serie di complicazioni se contraggono soprattutto la malaria; inoltre, alcune vaccinazioni sono controindicate o altamente sconsigliate.

Anziani

Gli anziani, se non affetti da particolari patologie, possono affrontare un viaggio seguendo le medesime precauzioni degli adulti. Particolare attenzione va posta al rischio di trombosi venose al polpacchio, favorite da una prolungata immobilità obbligata dal mezzo in uso (aereo, bus, treno).

Altre condizioni

Il viaggio è controindicato in queste condizioni:

- anemia severa (emoglobina inferiore a 8 g/100 ml), difficoltà respiratoria, cardiopatie cianogene, angina grave;
- pregresso infarto acuto del miocardio 4-6 settimane prima della partenza.

Per chi è affetto da fibrosi cistica può essere sufficiente accertarsi che vi sia disponibilità di ossigeno a bordo.



02



Durante il viaggio

MISURE COMPORTAMENTALI DA ADOTTARE

Alimentazione

Le infezioni che originano da alimenti rappresentano un grave rischio per chi viaggia all'estero. Tra le malattie ricordiamo il tifo, l'epatite A ed E, il colera e altre malattie diarroiche.

I seguenti consigli valgono soprattutto in Paesi in cui le condizioni igieniche sono scarse:

- consultate i centri vaccinali per quanto concerne la vaccinazione contro il tifo, l'epatite A, il colera;
- non mangiate alimenti crudi o non completamente cotti, in particolare pesce, frutti di mare, carne, uova. Rinunciate a verdure crude ed insalate perché possono essere state lavate con acqua non potabile;
- accertatevi che le pietanze servite siano ancora ben calde. I cibi cucinati, ma lasciati per ore a temperatura ambiente, possono essere fonte di infezioni;
- scegliete i frutti che si possono sbucciare: controllate che la buccia sia intatta e sbucciateli voi stessi con le mani pulite dopo averli lavati;
- non consumate latte e prodotti del latte non pastorizzati;
- attenzione alle spremute (talvolta sono diluite con acqua non potabile);
- evitate maionese e ad altre salse o budini fatti in casa;
- utilizzate solo acqua bollita per lavare le stoviglie;
- quando cucinate o mangiate, rispettate sempre le norme igieniche (lavarsi le mani, usare solo stoviglie pulite);
- per i cibi vale sostanzialmente la regola: "lavallo, sbuccialo, cuocilo o dimenticalo".

Acqua potabile e igiene orale

- Bevete possibilmente solo bevande prodotte industrialmente, confezionate in bottiglia o in lattina originale chiusa;
- se bevete acqua corrente, bollitela prima per almeno 15 minuti;
- in caso di emergenza si possono utilizzare disinfettanti per l'acqua reperibili in commercio, che si possono portare comodamente in viaggio;
- le acque di superficie o altri tipi di acqua che contengono impurità devono essere filtrate prima della bollitura e della disinfezione. In caso di emergenza usate una normale carta da filtro o un fazzoletto pulito;
- evitate il ghiaccio nelle bevande;
- il caffè o il tè caldo si possono bere tranquillamente;
- per lavare i denti non utilizzate l'acqua corrente, ma solo acqua minerale o acqua bollita.



Abbigliamento

I vestiti dovrebbero rispondere alle esigenze dettate dal clima del Paese in cui ci si reca. Scegliete, se possibile, vestiti comodi, in fibra naturale e facilmente lavabili. Se viaggiate in zone boschive, inabitate e con terreni accidentati, portate scarpe robuste.

Protezione da punture di insetto

La presenza di insetti che trasmettono infezioni è una caratteristica piuttosto frequente nei Paesi tropicali e subtropicali. Essi, in particolare, possono rappresentare un veicolo di trasmissione per batteri (malattia di Lyme), virus (febbre gialla, dengue, encefalite giapponese) o parassiti (malaria, leishmaniosi, filariosi).

Per questo motivo è indispensabile proteggersi per evitare di essere punti:

- indossate indumenti di colore chiaro che coprano il più possibile la pelle (con maniche lunghe, pantaloni lunghi, calzini);
- gli insetti attivi di giorno sono attratti da vestiti a fiori e da indumenti colorati;
- applicate prodotti repellenti sulle zone di pelle non protette. In caso di esposizione solare va applicata prima la crema solare e poi lo spray repellente, ripetendo tale operazione dopo ogni bagno;
- dormite solo sotto zanzariere perfettamente integre, meglio se trattate con insetticidi a base di permetrina. L'orlo deve essere ripiegato sotto il materasso;
- nelle ore che vanno dal tramonto all'alba cercate di rimanere in luoghi al riparo dalle zanzare (con aria condizionata, con zanzariere alle finestre, ecc.);
- per proteggere l'ambiente usate insetticidi sotto forma di spray.



Balneazione

- Nelle zone tropicali, evitate di bagnarvi in acque dolci stagnanti (laghi, stagni) o correnti (fiumi), perché possono essere presenti parassiti che, una volta penetrati nell'organismo attraverso la cute, si localizzano nel fegato, nei polmoni o nelle vie urinarie;
- non ingerite acqua in ogni caso;
- sono da ritenersi sicure solo le piscine con acqua adeguatamente clorata;
- è da tenere presente che in mare esiste il rischio di essere morsi o punti da pesci, ricci, meduse, ecc.;
- in alcune zone costiere si consiglia di fare il bagno con calzature leggere (protezione da coralli, crostacei, fauna marina velenosa);
- evitate di camminare a piedi nudi su spiagge o altri terreni;
- non stendetevi a prendere il sole a diretto contatto con sabbia o terra;
- al mare è bene tenersi lontano dalle foci dei fiumi perché spesso convogliano acque di scarico;
- in zone infestate da squali od ove siano segnalati pericoli attenetevi alle indicazioni locali per quanto riguarda divieti e regole di comportamento.

Esposizione solare ed altri fattori climatici

Un'irradiazione solare intensa, un clima caldo-umido e ingenti sbalzi di temperatura tra il giorno e la notte possono compromettere la salute di chi viaggia ai tropici. Le conseguenze più gravi possono essere un colpo di sole, di calore o altri disturbi legati alla forte perdita di acqua e di elettroliti.

Consigliamo dunque di:

- abituare il corpo molto lentamente e regolarmente al sole. Evitare l'esposizione nelle ore più a rischio (ore 11.00 - 15.00);
- proteggetevi dai raggi solari con un cappello e indossando abiti leggeri dai colori chiari, usare prodotti solari ad alto fattore di protezione e occhiali con alto assorbimento di UV;
- rimanere il più possibile all'ombra;
- fare attenzione al vento: in sua presenza ci si accorge troppo tardi delle scottature o degli arrossamenti, proteggete soprattutto naso, orecchie, spalle e dorso del piede;



- nel caso in cui si assumano farmaci, chiedere al medico se questi aumentano la fotosensibilità (ad es. alcuni antibiotici rendono la pelle più sensibile al sole);
- evitare deodoranti, cosmetici e profumi quando vi esponete al sole, poiché possono provocare reazioni cutanee indesiderate;
- bere abbondantemente, 2-4 litri di liquidi al giorno, evitando le bevande alcoliche perché possono causare disidratazione. Osservate il colore delle urine: se è chiaro la quantità di liquidi assunta è sufficiente;
- tenere presente che i bambini sono particolarmente sensibili all'esposizione solare e al caldo.



Contatti con animali

Avvicinarsi ad un animale può comportare per il viaggiatore un duplice pericolo: oltre al morso o alla puntura, alcuni animali come cani, scimmie, roditori ed altri possono trasmettere malattie a volte mortali come la rabbia.

È quindi importantissimo seguire un comportamento responsabile:

- accertatevi di avere una protezione vaccinale adeguata, in particolare contro il tetano;
- se effettuate viaggi all'avventura di lunga durata in zone a rischio o avete contatti per motivi di lavoro (ad es. veterinari, biologi, ecc.) è consigliabile fare la vaccinazione antirabbica prima della partenza;
- proteggete voi stessi e l'ambiente da roditori e insetti, utilizzando repellenti e zanzariere e indossando un vestiario adeguato;
- portate scarpe chiuse e non camminate mai a piedi nudi o con calzature aperte;
- rimanete a distanza da animali, non mangiate davanti a loro e non provocateli;
- se l'animale dovesse procurarvi morsi, graffi o dovesse leccarvi, lavate e disinfettate bene la ferita e recatevi immediatamente presso l'ospedale più vicino.

MALATTIE E DISTURBI PIÙ FREQUENTI

Viaggio in aereo

- Barotraumi: le fasi di decollo e di atterraggio possono provocare alcuni disturbi alla membrana timpanica, con un senso di ottundimento e calo dell'udito. Per compensare la pressione esterna ed interna dell'orecchio si può espirare forzatamente a bocca e naso chiusi (manovra di Valsalva) o sbadigliando;
- edemi alla gambe: la prolungata posizione seduta ostacola la circolazione del sangue a livello dei piedi con rigonfiamento di tali zone. Ove possibile è bene muoversi regolarmente (piccoli esercizi delle gambe al posto, alzarsi e camminare almeno una volta all'ora), idratarsi spesso con bevande analcoliche e, se necessario, munirsi di calze contenitive. Ciò permette di prevenire disturbi della circolazione venosa, quali le flebiti o trombosi.

Problemi legati al cambio di fuso orario o jet-lag

I viaggi aerei transoceanici che comportano l'attraversamento in breve tempo di molti fusi orari possono comportare un'alterazione dei ritmi biologici che regolano il sonno, la fame, il rendimento fisico ed intellettuale. L'insieme di queste alterazioni viene definito "jet lag" e si manifesta principalmente con malessere, insonnia, nervosismo, nausea e inappetenza.

Per ridurre gli inconvenienti è consigliabile:

- far precedere il viaggio da una/due notti di sonno regolare, possibilmente coricandosi più tardi del solito se si viaggia verso ovest o prima se si viaggia verso est;
- acclimatarsi al luogo di destinazione e concedersi più momenti di riposo: all'arrivo sarà necessario concedersi un sonno più o meno lungo in relazione alla differenza del fuso orario;
- adattare la terapia farmacologica al nuovo orario: le persone che prendono regolarmente farmaci (per es. insulina o pillola anticoncezionale) dovrebbero consultare lo specialista prima della partenza.



Disturbi dovuti all'altitudine

La salita in alta quota (oltre 2.500 m) in breve tempo può causare problemi anche a persone sane ed allenate, ma in particolar modo ai soggetti affetti da malattie cardio-vascolari, polmonari, del sangue. Prima di partire per un soggiorno in alta quota rivolgetevi sempre al vostro medico.

La forma acuta del "mal di montagna" si può manifestare con cefalea, nausea, inappetenza, insonnia, malessere, aumento del battito cardiaco, problemi respiratori. Se trascurato, il "mal di montagna" può esitare anche in edema polmonare o cerebrale.

- Per ridurre il rischio del "mal di montagna", è utile acclimatarsi gradualmente (salite lentamente, prevedete giornate di riposo);
- non superate dislivelli di oltre 500 m per tappa. Ad ogni 1.000 m di salita pernottate due notti consecutive alla stessa altitudine;
- nei primi giorni evitate attività eccessive;
- non trascurate in nessun caso i primi sintomi del "mal di montagna". Scendete il prima possibile a quote più basse e se i sintomi si fanno più gravi, chiamate i soccorsi.



Malattie trasmissibili sessualmente o per via parenterale

I rapporti sessuali non protetti con partner occasionali costituiscono un rischio per la trasmissione di malattie infettive. Il preservativo è particolarmente utile per prevenire alcune malattie, ma non garantisce una sicurezza del 100% nel proteggere da tutte le infezioni. Le infezioni trasmesse sessualmente possono avere gravi conseguenze per se stessi e per il/la partner. Alcuni esempi di infezione/infestazione trasmessa per via sessuale sono la sifilide, la gonorrea, le infezioni da HIV, l'epatite virale B, C ed anche A, i condilomi acuminati, l'Herpes genitale, la pediculosi, la scabbia. Alcune hanno un periodo di incubazione breve, altre di alcune settimane. La sifilide, l'infezione da HIV, l'epatite virale possono dare inizialmente sintomi lievi che non vengono notati, ma possono essere diagnosticate con un esame del sangue. Al ritorno da un viaggio consultate sempre un medico se avete avuto rapporti sessuali a rischio, se avvertite prurito ai genitali, al pube o generalizzato, se notate macchie, papule e piccole ulcere su mucose e cute, secrezione da uretra, vagina, ano, ingrossamento di linfonodi, se accusate febbre, astenia, sudorazione notturna, dimagrimento.

L'HIV e i virus dell'epatite B e C sono trasmessi anche attraverso il sangue. Importante fonte di rischio per queste infezioni è rappresentata da aghi, siringhe o strumenti chirurgici contaminati, nonché trasfusioni o emoderivati infetti. Nel caso in cui dobbiate fare un'iniezione, fate attenzione che le siringhe provengano da confezioni sterili.

Chi deve fare uso regolare di iniezioni (ad es. diabetici insulinodipendenti) dovrebbe portare con sé un numero sufficiente di siringhe, assieme ad una relativa prescrizione medica.

Possono essere a rischio anche tatuaggi, piercing, manicure e pedicure o altri interventi che provochino lesioni della pelle, se questi non sono eseguiti con il rispetto delle più corrette norme igieniche.



Diarrea del viaggiatore

Le malattie diarroiche sono i disturbi maggiormente segnalati dai viaggiatori che si recano in Paesi con standard igienico-sanitari bassi. La diarrea del viaggiatore (Travelers' Diarrhea = TD) colpisce il 20-50% delle persone provenienti da Paesi a basso rischio diretti in zone ad alto rischio. Aree ad alto rischio sono l'Africa, la maggior parte dell'Asia, il Centro e il Sud America.

Può essere causata da batteri (*E. coli*, salmonelle, shigelle ecc.), virus (Norovirus, epatite A) e da parassiti enterici (*Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica*).

La TD è definita come 3 scariche o più, di feci non formate al giorno, senza/con sintomi associati (crampi addominali, nausea, vomito, muco/sangue nelle feci, tenesmo, febbre).

La prevenzione della TD si basa soprattutto su un adeguato comportamento alimentare. La scelta scrupolosa di cibi e bevande, evitando ciò che può essere potenzialmente contaminato, riduce notevolmente la probabilità di andare incontro ad episodi diarroici/dissenterici. (vedi capitolo "Alimentazione"). Anche alcune vaccinazioni (antitifida, anticolerica, anti-epatite A) possono proteggere da agenti patogeni, causa di diarrea.

Il trattamento della TD, da gestire correttamente in relazione al quadro sintomatologico, si basa sulla reidratazione, sulle adeguate scelte dietetiche e sull'utilizzo di farmaci sintomatici ed antibiotici.



La reidratazione è la misura più importante da intraprendere in casi di diarrea del viaggiatore, nei casi lievi è spesso l'unica misura necessaria. Possono essere assunti acqua con crackers salati, succhi di frutta, zuppe salate o soluzioni reidratanti orali (ORS) disponibili come bibite già pronte o come preparati in polvere da ricostituire.

Nei casi moderati e gravi vengono utilizzati anche farmaci sintomatici (antidiarroici) e antibiotici secondo il consiglio del medico.

Malaria

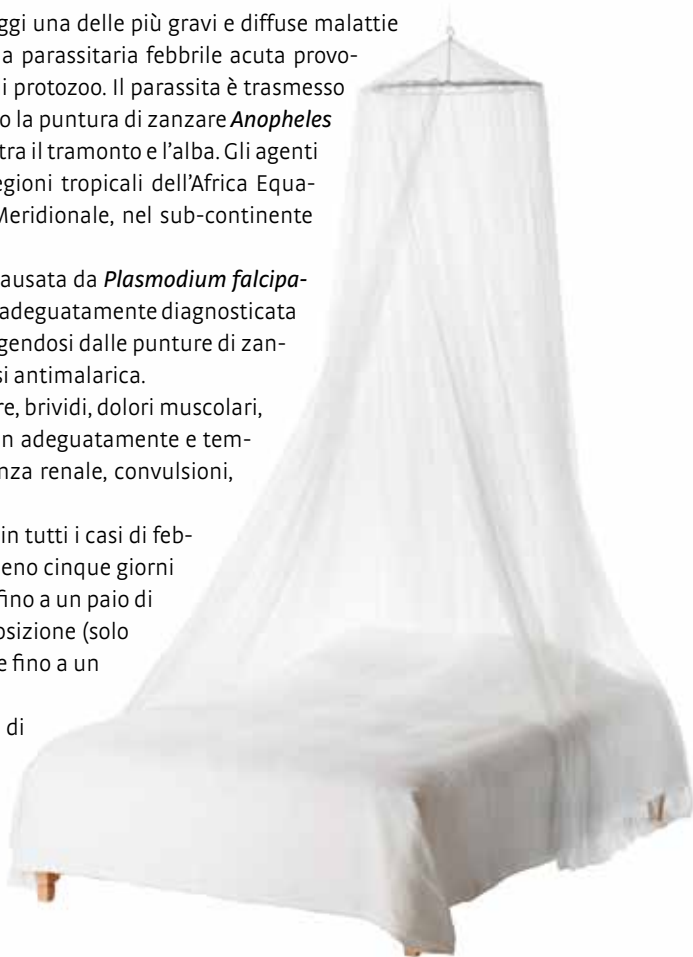
La malaria rappresenta ancora oggi una delle più gravi e diffuse malattie tropicali. Si tratta di una malattia parassitaria febbrile acuta provocata da cinque specie differenti di protozoo. Il parassita è trasmesso da una persona all'altra attraverso la puntura di zanzare *Anopheles* infette, che pungono soprattutto tra il tramonto e l'alba. Gli agenti responsabili sono diffusi nelle regioni tropicali dell'Africa Equatoriale, dell'America Centrale e Meridionale, nel sub-continente indiano e nel Sud-est asiatico.

La forma più grave di malaria è causata da *Plasmodium falciparum*, che può essere fatale se non adeguatamente diagnosticata e curata, ma è prevenibile proteggendosi dalle punture di zanzare e con una adeguata profilassi antimalarica.

I sintomi della malaria sono febbre, brividi, dolori muscolari, astenia. Possono insorgere, se non adeguatamente e tempestivamente trattata, insufficienza renale, convulsioni, coma e morte.

La malaria va sempre sospettata in tutti i casi di febbre non spiegabile con inizio almeno cinque giorni dopo l'arrivo in zona endemica e fino a un paio di mesi dopo l'ultima possibile esposizione (solo in rari casi periodo di incubazione fino a un anno).

In caso di febbre, in questo arco di tempo, bisogna immediatamente rivolgersi a un medico o al più vicino ospedale per una diagnosi corretta ed una terapia efficace.

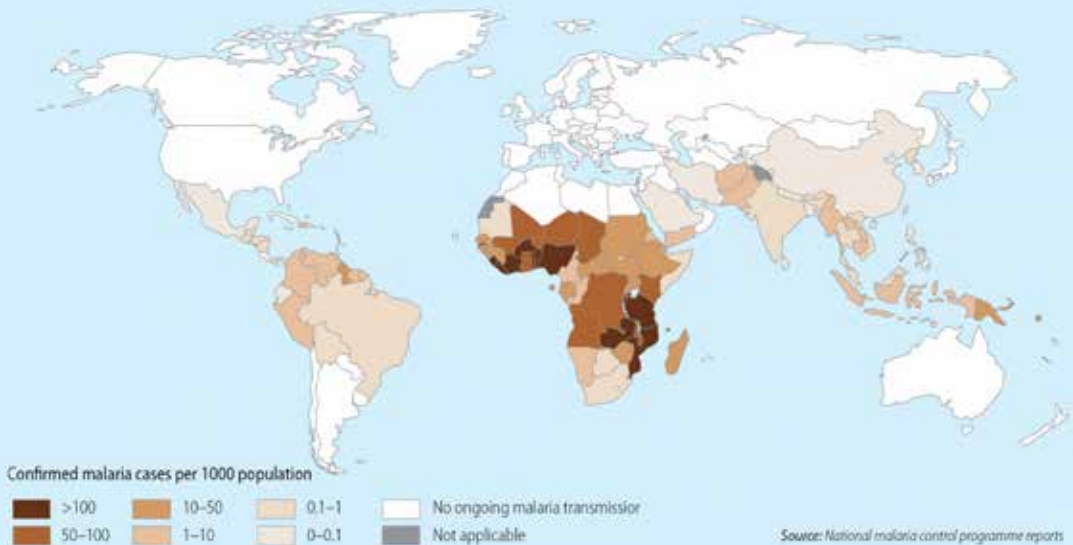


Per proteggersi dagli insetti:

- fare particolare attenzione, specie tra il crepuscolo ed il sorgere del sole;
- applicare sulla pelle esposta un prodotto repellente, facendo attenzione che la sostanza non venga nebulizzata sul viso, né applicata su occhi, labbra e zone delicate;
- indossare abiti chiari che coprano braccia e gambe;
- evitate profumi, dopobarba ecc., perché attraggono le zanzare;
- è utile spruzzare un insetticida nell'ambiente in cui si dorme alcune ore prima di coricarsi per eliminare eventuali zanzare presenti;
- usare durante la notte gli appositi diffusori elettrici, applicare reti antizanzare con maglie di dimensioni inferiori a 1,5 mm alle finestre e dormire sotto una zanzariera impregnata con un insetticida a base di permetrina, ben fissata sotto il materasso.

La profilassi con farmaci antimalarici deve essere quella più appropriata per la destinazione scelta, le condizioni di salute del viaggiatore, la durata ed il tipo di soggiorno. Va iniziata prima dell'arrivo in zona malarica e continuata per tutto il periodo di soggiorno, anche dopo il rientro nel Paese di origine. L'adozione degli schemi posologici consigliati dal medico consente di ridurre il rischio di malattia fatale, anche nei bambini. È da precisare tuttavia che la profilassi antimalarica non garantisce una protezione assoluta dalla malattia: per questo motivo, se dovesse insorgere febbre durante o dopo il viaggio, è consigliabile rivolgersi immediatamente ad un medico o al più vicino ospedale.

World Distribution of Malaria in 2014



Su indicazione del Centro di consulenza per il viaggiatore, le persone che si recano in zone a basso rischio di malaria o rimangono in zone malariche per lungo tempo e che quindi non si sottopongono ad una chemioprolifassi, qualora vengano colpite da febbre non spiegabile durante il viaggio e non si possano rivolgere in tempi brevi ad un centro di cura, possono effettuare la terapia d'urgenza (*SBET, Stand By Emergency Treatment*). Il tipo di farmaco e lo schema di terapia d'urgenza verrà indicato al momento della consulenza.

Dengue

È una malattia trasmessa dalle zanzare *Aedes* infette, che pungono prevalentemente nelle ore diurne. Il rischio di contrarre l'infezione è presente soprattutto nel Sud-Est asiatico, in Africa, Oceania, America Centrale e Meridionale, comprese le zone urbane, sebbene si siano registrati sporadici casi autoctoni anche in Europa (Francia meridionale e Spagna). La malattia si manifesta con sintomi simili all'influenza, che compaiono dopo circa 5-7 giorni dalla puntura della zanzara infetta (febbre, mal di testa, dolori delle ossa, articolazioni e muscoli, macchie rossastre e rilevate sulla cute). Forme più gravi, come la sindrome da shock e la febbre emorragica, sono rare nei viaggiatori.

Esiste un vaccino indicato per la prevenzione della malattia di Dengue. È sempre molto importante adottare le misure di prevenzione contro le punture di zanzara.

Nelle zone a rischio e alcuni giorni dopo il ritorno evitate l'assunzione di acido acetilsalicilico (*Aspiri-na®*) come antidolorifico/antifebbrile, utilizzando preferibilmente il paracetamolo.

Chi vive in una zona dove è presente la zanzara tigre dovrebbe adottare tutte le misure utili a non far-si pungere per evitare che la malattia venga poi trasmessa anche ad altri individui tramite la puntura della stessa zanzara.

Chikungunya (febbre rompiossa)

È una malattia trasmessa dalle zanzare *Aedes* infette che pungono prevalentemente nelle ore diurne. Il rischio di malattia è presente soprattutto nell'Africa sub-sahariana, nel Sud-est asiatico e in India, ma si sono verificati casi anche in Europa.

La malattia si manifesta mediamente dopo 4-8 giorni dalla puntura della zanzara infetta, esordendo bruscamente con sintomi simili all'influenza: febbre elevata, mal di testa, debolezza, dolori articolari e muscolari, eruzione cutanea. Mentre i sintomi generici sono di breve durata, i dolori articolari e il senso di debolezza possono persistere anche per mesi. Il decorso della Chikungunya è di solito benigno, ma può dare complicazioni anche di esito fatale in persone con malattie croniche.

Poiché non esiste un vaccino efficace contro la Chikungunya, è molto importante adottare le misure di protezione contro le punture di zanzara.



Zika

È una malattia trasmessa dalla puntura di zanzare *Aedes* infette, che pungono prevalentemente nelle ore diurne. La circolazione del virus è rimasta a lungo limitata all'Africa e al sud-est asiatico. Dal 2015 si è rapidamente diffusa in Sud America, America Centrale e Caraibi. Da allora la malattia è stata osservata nella maggior parte delle regioni tropicali e subtropicali.

Si stima che nell'80% dei casi l'infezione sia asintomatica. I sintomi, quando presenti, sono simili a quelli di una sindrome simil influenzale autolimitante, della durata di circa 4-7 giorni, a volte accompagnata da rash maculo papulare, artralgia, mialgia, mal di testa e congiuntivite. Compaiono a distanza di 3-13 giorni dalla puntura della zanzara vettore. L'infezione con il virus Zika durante la gravidanza può causare gravi conseguenze neurologiche nel feto.

Il contagio interumano è possibile e può avvenire attraverso i liquidi biologici (via sessuale, trasfusioni, passaggio materno-fetale).

Chi vive in una zona dove è presente la zanzara vettore dovrebbe adottare tutte le misure utili a non farsi pungere per evitare che la malattia venga poi trasmessa anche ad altri individui tramite la puntura della stessa zanzara.

A titolo precauzionale, gli esperti raccomandano a tutte le donne in stato di gravidanza o che non escludono a breve il concepimento di valutare la possibilità di rimandare il viaggio nei Paesi colpiti dalla trasmissione del virus oppure, se il viaggio non è rimandabile, adottare rigorose misure di protezione individuale contro le punture di zanzara. Al ritorno da viaggi in aree a rischio, dare subito notizia del viaggio nel corso delle visite prenatali, al fine di poter essere valutate e monitorate in modo appropriato.

Non esistono, al momento, né vaccini né terapie preventive; l'unico modo per prevenire l'infezione è evitare di essere punti dalla zanzara vettore.

SE SUCCEDE IL PEGGIO

Sicurezza all'estero

Il Ministero degli Affari Esteri e la Cooperazione Internazionale mette a disposizione del cittadino tutte le informazioni relative alla sicurezza e al rischio terrorismo dei Paesi esteri. Le informazioni Paese per Paese sono disponibili sul sito: www.viaggiasesicuri.it.

Incidenti stradali

Quando siete alla guida di auto o moto è fondamentale seguire la massima prudenza: gli incidenti stradali sono una delle cause principali di danno e morte per i viaggiatori. Evitate in tutti i modi di mettervi in viaggio dopo il tramonto.

Cure sanitarie all'estero

Ogni Paese ha una propria organizzazione sanitaria e alcuni Paesi hanno sottoscritto accordi bilaterali con l'Italia. Il pagamento delle cure dipenderà quindi dal Paese in cui vi recate.

Paesi della UE, della SEE (Norvegia, Islanda, Liechtenstein) o Svizzera

Se programmate un viaggio in uno di questi Paesi è sufficiente portare con sé il tesserino sanitario (in Italia è denominato TEAM e a livello internazionale EHIC).

Ricordate che, in caso di malattia o di incidente durante il soggiorno, le cure sanitarie vengono erogate dalle strutture sanitarie pubbliche o convenzionate. Sono coperte le cure sanitarie necessarie, ma non programmate e sono offerte alle stesse condizioni valide per i cittadini residenti, secondo le regole del servizio sanitario pubblico locale. I trattamenti privati e le spese per il rientro in patria non sono coperti.

Le fatture per i trattamenti effettuati, sempre se necessari, durante un breve soggiorno negli Stati dell'UE, della SEE o della Svizzera e che sono pagate direttamente dall'assistito possono essere parzialmente rimborsate al rientro in Italia. A tal fine queste fatture devono essere presentate all'Azienda Sanitaria entro 90 giorni dal loro pagamento.

Stati NON appartenenti all'UE

Per informazioni riguardanti gli accordi tra Italia e Stati NON appartenenti all'UE, si consiglia di consultare il seguente link del Ministero della Salute: www.salute.gov.it. La pagina internet fornisce informazioni sempre aggiornate riguardanti gli accordi e le prestazioni fruibili nei Paesi esteri;

È anche possibile rivolgersi direttamente agli Uffici della Ripartizione Prestazioni del vostro Comprensorio Sanitario per avere informazioni sugli accordi in materia di assicurazione sanitaria tra l'Italia e i vari Paesi;

Se visitate un Paese che non ha tali accordi, si consiglia di stipulare un'assicurazione sanitaria privata.

03



Dopo il rientro

Consultate sempre il medico se al ritorno da un viaggio in un Paese tropicale dovesse comparire uno dei seguenti **sintomi**:

febbre anche modesta
diarrea
dolori addominali
eruzioni cutanee

È essenziale tenere presente che per molte malattie infettive delle zone tropicali il periodo di incubazione può essere molto lungo: la profilassi prescritta dal medico, come quella antimalarica, va portata a termine al rientro al proprio Paese di origine: molti casi di malaria, infatti, insorgono in soggetti che sospendono il trattamento una volta tornati in Italia, non ritenendo più necessario completare la profilassi. Se dovesse comparire febbre, al ritorno da una zona in cui è presente la malaria, contattate il medico o l'ospedale più vicino: essa può manifestarsi anche dopo alcuni mesi ma può essere curata con successo grazie ad una diagnosi tempestiva.

Se avete il sospetto di aver contratto una **infezione per via sessuale**:

Ambulatorio per le malattie sessualmente trasmissibili
Reparto di Dermatologia - Ospedale di Bolzano
tel. 0471 439939/935 (lunedì-venerdì, ore 10:30-12:00)

Non è necessaria impegnativa.

Le visite e gli esami sono gratuiti mentre viene garantito l'anonimato.

Per sospetto di **HIV e/o epatite virale**:

Day Hospital del Reparto Malattie Infettive
Ospedale di Bolzano
tel. 0471 437793 (lunedì-venerdì, ore 08.00-12.00)

Le visite e gli esami (anche il test HIV) sono gratuiti. È garantito l'anonimato.

04



Centri di consulenza per il viaggiatore

Per le consulenze mediche e le vaccinazioni:

prenotare tramite il Centro Unico Prenotazione Provinciale (CUPP)

Tel.: 100 100 (pref. 0471, 0472, 0473, 0474)

lunedì-venerdì, ore 08.00-16.00

E-Mail: cupp-prevenzione@asdaa.it

Presso gli sportelli CUPP negli ospedali

Comprensorio Sanitario di **Bolzano**

Servizio Igiene e Sanità Pubblica

Via Amba Alagi, 33

39100 Bolzano

tel. 0471 439229

e-mail: vaccinazioni.bz@sabes.it

Comprensorio Sanitario di **Bressanone**

Servizio Igiene e Sanità Pubblica

Via Dante, 51

39042 Bressanone

tel. 0472 812470

e-mail: impfungen.bx@sabes.it

Comprensorio Sanitario di **Brunico**

Servizio Igiene e Sanità Pubblica

Vicolo dei Frati, 3

39031 Brunico

tel. 0474 586543

e-mail: impfungen.bk@sabes.it

Comprensorio Sanitario di **Merano**

Servizio Igiene e Sanità Pubblica

Via Goethe, 41/A - Via Laurin 10/D

39012 Merano

tel. 0473 251826

e-mail: vaccinazioni.me@sabes.it

Vi auguriamo un buon viaggio in tutta sicurezza!

