



SERVIZIO DI IGIENE E SANITÀ PUBBLICA

Salute e Prevenzione nei Viaggi Internazionali

Versione 2023



Ambulatorio di Vaccinazione e di Profilassi per i Viaggi Internazionali - sede di Vicenza

Ambulatorio vaccinale intraospedaliero, Ospedale di Vicenza, Area E
viale Rodolfi, 37 - 36100 Vicenza

su appuntamento al numero 0444 75-2218 dal Lunedì al Venerdì dalle 12.00 alle 13.00

Ambulatorio di Vaccinazione e di Profilassi per i Viaggi Internazionali - sede di Arzignano

via J. F. Kennedy 2 - 36071 Arzignano

su appuntamento al numero 0444 47-5684 dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 9.30

La prevenzione è la prima arma contro le malattie tropicali e infettive, infatti un ambulatorio di medicina dei viaggi può aiutare a prevenire eventuali e spiacevoli conseguenze di una malattia tropicale che non si era presa nella giusta considerazione prima di partire.

Per **viaggiare sicuri** e sereni, la cosa migliore è rivolgersi ad un ambulatorio specializzato in medicina del viaggi, con un determinato anticipo rispetto alla partenza: uno o meglio due mesi prima.

Durante la consulenza verranno valutati:

- Paesi e località di destinazione, compresi anche quelli di eventuali scali intermedi
- Data di partenza e durata della permanenza all'estero
- Finalità del viaggio (turismo, lavoro, ecc.)
- Condizioni di vita all'estero (tipo di alloggio, modalità di alimentazione, ecc.)
- Malattie in atto
- Farmaci o terapie assunte

SITI WEB RACCOMANDATI

www.dovesiamonelmondo.it

www.viaggiasesicuri.it

<https://www.epicentro.iss.it/viaggiatori/>

www.vaccinarsinveneto.org

<http://www.regione.veneto.it/web/sanita/viaggiare-in-salute>

COME PREVENIRE LA MALARIA

La malaria, malattia pericolosa ampiamente presente in Africa, Asia, America Centrale e del Sud, si trasmette attraverso la puntura di una specie particolare di ZANZARA (Anofelina).

Malaria ed Altitudine

- Fino a 1500 metri rischio presente
- Tra i 1500 e 1800 metri rischi variabile
- Sopra i 1800 scarsa presenza di zanzare.

La zanzara che trasmette la malaria punge dal tramonto all'alba.

Le Misure per proteggersi contro la malaria sono:

Assumere farmaci efficaci che uccidono il parassita inoculato della zanzara (chemioprolassi)

Impedire che le zanzare ci pungano (profilassi non farmacologica)

Avvertenze:

GRAVIDANZA: l'infezione malarica è molto pericolosa sia per la madre sia per il feto.

Sono sconsigliati i viaggi in località dove è presente la malaria, in particolare se non risulta possibile attuare una appropriata chemioprolassi;

BAMBINI: evitare di portare neonati e bambini piccoli (meno di 5 anni) in zone malariche.

IMPORTANTISSIMO

E' necessario tenere ben presente che nessun farmaco utilizzato a scopo preventivo contro la malaria può evitare al 100% il rischio di malattia (protezione tra il 70% e il 90%); la malaria può manifestarsi anche a distanza di settimane o mesi dopo il rientro dal viaggio oltre che durante il soggiorno stesso.

In caso di febbre, informare sempre il medico della pregressa permanenza in zona malarica.

Se compare febbre 7 giorni o più dopo l'arrivo in zona a rischio di malarie, rivolgersi immediatamente ad una struttura sanitaria per una corretta diagnosi e terapia.

Si raccomanda inoltre di consultare il medico in caso di insorgenza di disturbi durante il periodo di assunzione di farmaci antimalarici.

N.B. In caso di permanenza in zona a rischio di malaria per lunghi periodi si raccomanda di rivolgersi a personale medico locale con esperienza di malaria per valutare le misure più indicate per un'efficace profilassi antimalarica.

Farmaci di I^ scelta

ATOVAQUONE - PROGUANILE

ADULTI (1 compressa = 250 mg di atovaquone e 100 mg di proguanile);
età > 12 anni o soggetti con peso > 40 kg: 1 compressa al giorno

PEDIATRICO (1 compressa = 60 mg di atovaquone e 25 mg di proguanile)

PESO (Kg)

- meno di 11 Kg: non raccomandata
- 11 - 20 Kg: 1 compressa al giorno
- 21 - 30 Kg: 2 compresse al giorno
- 31 - 40 Kg: 3 compresse al giorno

Attenzione:

- il farmaco non è raccomandato in gravidanza e durante l'allattamento; deve essere evitata la gravidanza durante l'assunzione del farmaco e per 3 settimane dopo che è stata presa l'ultima dose;
- è controindicato nell'insufficienza renale severa;
- in Europa la registrazione del prodotto nei diversi Paesi prevede una durata di trattamento che varia da 5 settimane fino ad 1 anno; questa limitazione non è prevista nel prodotto registrato negli USA.

Modalità di somministrazione.

Il farmaco deve essere assunto tutti i giorni, alla stessa ora, per il periodo di permanenza in zona malarica.

Iniziare 1 giorno prima di partire e proseguire l'assunzione per 4/5 giorni dopo il rientro dalla zona malarica.

L'assunzione va fatta con il cibo o con una bevanda a base di latte.

Nausea leggera, vomito occasionale e feci semisolide non devono far sospendere l'assunzione del farmaco.

*In caso si optasse nell'adulto per un **Stand By Treatment** (situazione di emergenza in cui non è possibile ottenere una valutazione medica entro 24h; consultare al più presto un medico):*

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 5 - 8 Kg: 2 cp pediatriche per 3giorni | <input type="checkbox"/> 21 - 30 Kg: 2 cp adulti per 3giorni |
| <input type="checkbox"/> 9 - 10 Kg: 3 cp pediatriche per 3giorni | <input type="checkbox"/> 31 - 40 Kg: 3 cp adulti per 3giorni |
| <input type="checkbox"/> 11 - 20 Kg: 1 cp adulti per 3 giorni | <input type="checkbox"/> > 40 Kg: 4 cp adulti per 3giorni |

DOXICICLINA (Bassado - Poli®: 1 compressa contiene 100 mg di doxiciclina; confezioni da 10 compresse)

Solo per età > 8 anni: 1 compressa al giorno

Attenzione:

- la doxiciclina non deve essere assunta durante tutta la **gravidanza**; deve perciò essere evitata la gravidanza durante l'assunzione di doxiciclina fino ad 1 settimana dopo la sua sospensione. L'eventuale assunzione di doxiciclina in gravidanza non sembra comunque giustificare l'interruzione della maternità;
- non deve essere assunta durante l'**allattamento**;
- devono essere adottate opportune misure di protezione contro l'esposizione solare (per le pari coperte sono sufficienti creme con fattore protettivo minimo = 20 - USA = 40) per evitare lesioni cutanee dovute alla fotosensibilità provocata dal farmaco; non ci sono problemi per le persone di pelle nera.
- fare attenzione ai possibili effetti collaterali descritti nel foglietto illustrativo;
- non assumere in caso di insufficienza epatica;
- aumentata frequenza di candidosi vaginale; controindicata se ci sono stati pregresse infezioni;
- riducono il potere contraccettivo ma non ormonale;
- in caso di carenze solo parziali di G6PDH non danno problemi.

Modalità di somministrazione.

Il farmaco deve essere assunto tutti i giorni per tutto il periodo di permanenza in zona malarica.

Iniziare il giorno prima dell'arrivo e proseguire l'assunzione per 4 settimane dopo il rientro dalla zona malarica.

L'assunzione va fatta durante i pasti, preferibilmente al mattino, con abbondanti liquidi, non sdraiarsi per almeno 45 minuti per evitare l'irritazione dell'esofago.

L'assunzione di doxicilina non deve essere prolungata oltre i 6 mesi (comprese le 4 settimane dopo il rientro).

Nausea leggera, vomito occasionale e feci semisolide **non devono far sospendere l'assunzione del farmaco.**

Nota Bene

Se compare vomito nei 30 minuti successivi all'assunzione dei farmaci antimalarici Doxicilina e Meflochina, deve essere ripresa **una dose intera**; se invece non è ancora trascorsa un'ora dall'assunzione si riprenda **½ dose di farmaco**

Farmaco di II^ scelta

MEFLOCHINA (Lariam - Roche®: 1 compressa contiene 250 mg di meflochina confezione da 8 cp)

Adulti: 1 compressa / 1 volta la settimana

Bambini: (**dose 5 mg / Kg di peso corporeo**)

PESO (Kg)

meno di 5 kg: non deve essere usato

5 - 15 Kg: ¼ di compressa / 1 volta la settimana

16 - 24 Kg: ½ di compressa / 1 volta la settimana

25 - 44 Kg: ¾ di compressa / 1 volta la settimana

45 e più Kg: come per gli adulti

Attenzione: Non utilizzare in caso di ALLERGIA al CHININO, in soggetti con storia di DISTURBI PSICHIATRICI, CONVULSIONI, EPILESSIA, (anche per chi ha solo una storia familiare di epilessia), INSUFFICIENZA RENALE, EPATOPATIA GRAVE, ALTERAZIONE DELLA CONDUZIONE CARDIACA, in soggetti che assumono farmaci contenenti CHININO, CLOROCHINA, CHINIDINA, DIGITALE, ANTICOAGULANTI.

Deve essere posta cautela nell'esercitare attività che richiedono attenzione, fine coordinamento dei movimenti e discriminazione spaziale (guida, manovrare macchinari ed apparecchiature).

La meflochina non deve essere assunta nei primi tre mesi di gravidanza (non controindicazione assoluta); **deve essere perciò evitata la gravidanza durante l'assunzione di meflochina e nei 3 mesi successivi alla sospensione. L'eventuale assunzione di meflochina in gravidanza non sembra comunque giustificare l'interruzione della maternità.**

La meflochina può essere presa a partire dal 4° mese di gravidanza.

In caso di ANSIA, DEPRESSIONE, IRREQUITEZZA, CONFUSIONE, VERTIGINE, **sospendere l'assunzione del farmaco.**

Modalità di somministrazione.

Si deve assumere tutta la dose stabilita dopo un pasto, preferibilmente dopo cena, con abbondante acqua (per i bambini può essere addolcita con zucchero o marmellata).

La **1^ assunzione** va fatta 7 giorni prima di arrivare in zona malarica; se possibile iniziare 2-3 settimane prima (fare 3 assunzioni) per evidenziare eventuali effetti collaterali.

La **2^ assunzione** va fatta il giorno dell'arrivo.

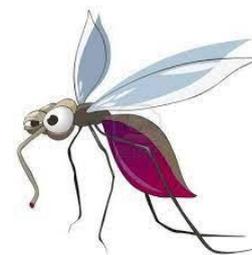
Successivamente la dose va presa 7 giorni dopo l'arrivo e così, con assoluta regolarità, ogni 7 giorni, sempre lo stesso giorno della settimana, per tutto il periodo di permanenza e per altre 4 settimane dopo aver lasciato la zona malarica.

Nausea leggera, vomito occasionale e feci semisolide **non devono far sospendere l'assunzione del farmaco.**

L'assunzione di meflochina non deve essere prolungata oltre 1 anno.

PROTEZIONE CONTRO LE PUNTURE DI ZANZARA ed ALTRI INSETTI

(Serve per evitare, oltre alla malaria, anche altre malattie trasmesse dalle zanzare o da altri insetti).



E' molto importante ed efficace: deve essere sempre attuata anche se si assume la profilassi farmacologica ANTIMALARICA (ove previsto).

Per ridurre il rischio di puntura si consigliano le seguenti precauzioni:

- 1) ricordarsi che le zanzare che trasmettono la malaria sono attive soprattutto dal tramonto e all'alba;
- 2) indossare abiti con maniche lunghe e pantaloni lunghi, scarpe chiuse ed evitare i colori scuri che attraggono gli insetti. Utilizzare indumenti impregnati o trattati (*Repel Insect® Spray abiti, Insect Ecran® Abitit Spray, Mousti Fluid® Tessuti & Abiti Spray, Biokill® utile per ambienti, zanzariere, tende*) con prodotti insetticidi a base di Piretro (Permetrina);
- 3) evitare l'uso di profumi, dopo barba, deodoranti e altri prodotti per l'estetica o l'igiene personale profumati; è preferibile utilizzare prodotti a profumazione neutra;
- 4) applicare sulla cute esposta repellenti a base di:
 - DEET (*dietil-toluamide* a concentrazioni non inferiori al 30% - *Off Active®*), utilizzabile anche nel neonato sopra i 2 mesi ed in gravidanza; *Jungle molto forte®* con 50% di DEET, una sola applicazione al giorno).
 - R 3023 (*icaridina* a concentrazioni non inferiori al 20% - *Autan Protection Plus Vapo®* o *Autan Tropical Vapo®*); nel soggetto sopra i 5 anni.
 - CITRODIOL (estratto naturale di *Eucalyptus citrodiora* a concentrazioni del 30-40% - *Mosi-Guard Natural® Spray*); indicato in gravidanza ed a partire dai 3 mesi.

La durata della protezione può variare a seconda del prodotto e delle condizioni d'uso. Il repellente, generalmente può essere utilizzato dopo 30 minuti dall'applicazione di una protezione solare.

Attenersi scrupolosamente, nell'uso dei repellenti, alle raccomandazioni della Ditta produttrice; sono possibili infatti reazioni tossiche anche gravi, **soprattutto nei bambini**, in caso di sovradosaggio;

- applicare i repellenti solo sulla cute esposta e anche sui vestiti, evitando l'applicazione sulla cute di prodotti ad alta concentrazioni di principi attivi. Si raccomanda di non inalare o ingerire o spruzzare sugli occhi prodotti repellenti;
 - nei bambini evitare l'applicazione di prodotti repellenti sulle parti delle mani che più facilmente possono venire a contatto con gli occhi o con la bocca;
 - non usare mai repellenti su ferite o sulla cute irritata;
 - se si manifestano reazioni sospette ai prodotti repellenti, lavare accuratamente la cute trattata con repellenti e consultare un medico;
- 4) quando si rimane in ambienti chiusi:
- se non si dispone di stanze climatizzate usare zanzariere a maglie fini (inferiori a 1,5 mm) alle porte e alle finestre;
 - usare zanzariere sopra il letto. Verificare che la rete non sia bucata e che nessuna zanzara sia rimasta all'interno.
- Per un'**ottimale protezione** fare uso sopra il letto di zanzariere impregnate con prodotti insetticidi a base di Piretro (Permetrina); sono reperibili già pronte in commercio o possono essere preparate "a domicilio" (durata 6 mesi anche dopo lavaggio; si possono reimpregnare)
- durante la notte usare, in camera, spray anti-zanzare o diffusori di insetticida (possibilmente a batteria), che contengano tavolette impregnate con piretroidi.

PROTEGGERSI DALLE PUNTURE DI ZECCHE/PIDOCCHI/PULCI/CIMICI e MORSI DI ANIMALI

In generale

- Applicare le misure di protezione della cute e sul vestiario (vedi sezione precedente).
- Evitare il contatto con animali (cani, gatti, scimmie...selvatici/semi selvatici/randagi).
- Evitare di utilizzare biancheria non propria se non offre garanzia di pulizia; non stendere gli abiti ad asciugare senza proteggerli dagli insetti e non metterli a contatto con il suolo.
- In caso di alloggio precario, in condizioni igieniche scadenti, nebulizzare negli ambienti prodotti insetticidi; analogamente può essere praticato con materassi, lenzuola e coperte. I trattamenti vanno eseguiti al mattino.

Prevenzione dalle zecche

- Le zecche possono essere portatrici di pericolose infezioni.
- Sono particolarmente frequenti in zone ad altitudine non troppo elevata con bosco e sottobosco, a “rischio” sono particolarmente i sentieri poco battuti.
- Indossare indumenti resistenti di colore chiaro per evidenziare l’eventuale presenza di zecche; maniche e pantaloni lunghi, che andranno infilati nelle calze.
- Calzature alte e chiuse.
- Procedere giornalmente ad ispezioni degli indumenti e del corpo, in particolare nelle parti scoperte, compreso il cuoio capelluto, per rimuovere eventuali zecche (la precoce rimozione rende improbabile la trasmissione di eventuale malattie).
- Le mani devono essere protette da guanti o da un fazzoletto durante l’operazione di rimozione della zecca, per evitare la possibilità di trasmissione delle infezioni attraverso piccole lesioni della pelle o toccandosi gli occhi o la bocca con le mani contaminate.
- Le zecche vanno rimosse afferrandole saldamente con una pinzetta il più possibile aderente alla cute ed effettuando una trazione costante e decisa ma non brusca, verso l’alto, con una delicata rotazione per evitare la rottura (il corpo dell’insetto deve essere completamente estratto), il rostro, che spesso rimane all’interno della cute, deve essere estratto con un ago sterile. Va evitata l’applicazione sulla zona, prima della rimozione, di qualsiasi sostanza. Tale procedimento, consigliato in passato, può aumentare il rischio di trasmissione delle infezioni.
- Dopo l’estrazione della zecca è indicata la disinfezione della cute e l’applicazione di un antibiotico per uso cutaneo.

Punture di serpenti scorpioni e ragni velenosi

- Trasporto urgente al più vicino centro sanitario in condizioni di maggior immobilità possibile;
- Immobilizzazione della parte ferita del corpo, se possibile con bendaggio fermo ma non troppo stretto;
- Evitare altre operazioni o manovre sulla ferita.

Morsicature di animali

Una grave malattia trasmessa dal morso degli animali è la rabbia.

In caso di morsicatura:

- lavare la ferita con acqua (in aree a rischio utilizzare acqua imbottigliata o bollita e raffreddata),
- disinfettare abbondantemente
- rivolgersi subito a una struttura sanitaria per il trattamento della ferita che comporta: profilassi antibiotica, vaccinazione antirabbica ed eventualmente antitetanica se non già eseguita prima del viaggio.
- la vaccinazione antirabbica preventiva è raccomandata per determinate attività (cacciatori, geologi, speleologi, veterinari) o per tipologie particolari di viaggio.

Schistosomiasi

La schistosomiasi, detta anche bilharziosi, è una malattia acuta, o in alcuni casi cronica, causata da trematodi del genere *Schistosoma* che da adulti vivono nei vasi venosi dell'uomo.

L'infezione viene acquisita dall'uomo per via cutanea; il parassita penetra attraverso la cute sana ed inizia il suo ciclo nell'uomo.

La malattia è endemica in 74 Paesi africani, sudamericani, caraibici ed asiatici: le persone infestate sono circa 200 milioni, quelle a rischio circa 600 milioni. L'uomo si contagia durante l'immersione (anche parziale) in acque dolci (di fiumi, laghi, canali) contenenti le cercarie che rappresentano la forma infestante degli schistosomi. Queste vengono rilasciate in acqua da alcune specie di molluschi (ospiti intermedi dei parassiti) e penetrano attivamente attraverso la cute integra dell'uomo o degli animali.

I sintomi della schistosomiasi però non sono spesso specifici, in alcuni casi si può verificare un'eruzione cutanea localizzata nel punto di contatto con la cercaria. In altri invece insorge una reazione allergica contraddistinta dal prurito diffuso, cefalea e malessere generale.

Non c'è vaccino. Se si ci trova in un'area dove la malattia è presente bisogna:

- Evitare di esporre la pelle, **nuotare o fare il bagno** in bacini di acqua come laghi, fiumi, stagni, paludi.
- **Non camminare mai a piedi nudi** (fare uso di scarpe chiuse) ed evitare contatti diretti della cute (mani, piedi, ecc.) con acque stagnanti o a lento deflusso (pozzanghere, stagni, laghi e fiumi)

CONSIGLI D'IGIENE PER DIFENDERSI DALLE MALATTIE INFETTIVE TRASMESSE CON GLI ALIMENTI E BEVANDE

(Colera, tifo, epatite virale A, tossinfezioni alimentari, ecc.)

Le raccomandazioni che seguono valgono in generale per tutte le circostanze, dalla vendita ambulante ai pasti nei ristoranti più qualificati:

- I cibi cotti che sono stati tenuti parecchie ore a temperatura ambiente costituiscono la più frequente origine di disturbi alimentari. **Assicuratevi che i vostri cibi siano ben cotti e siano ancora caldi nel momento in cui sono serviti.**
- Evitare gli alimenti crudi (carne, pesce, uova e verdure).
La frutta è preferibile lavarla e sbucciarla personalmente. Evitare i frutti con guasti alla buccia. Ricordate il detto: “Cuocilo, sbuccialo o lascialo”.
- Il latte non pastorizzato dovrà essere bollito prima di consumarlo.
- Il gelato di dubbia provenienza è spesso contaminato e può provocare disturbi. Nell’incertezza è meglio evitare di consumarlo.
- Evitare gli alimenti venduti da ambulanti, in particolare se si tratta di frutta, succhi di frutta o alimenti crudi.
- Se avete dubbi sulla potabilità dell’acqua, fatela **bollire** (*sono sufficienti 1 – 2 minuti – è il metodo più sicuro contro tutti gli agenti infettivi*) o depuratela con adatte compresse disinfettanti, che si possono trovare abitualmente nelle farmacie, per esempio:
 - Amuchina®
 - Steridrolo® a “Rapida Idrolisi” 1 compressa per litro d’acqua.
 - Pastiglie di argento da aggiungere all’acqua dopo la bollitura

Far agire il disinfettante per 30 minuti prima di bere. Seguire sempre le istruzioni riportate nella confezione del prodotto. La disinfezione chimica è meno efficace nei confronti dei virus e parassiti. Anche i *sistemi di filtrazione* sono meno sicuri e bisogna verificare in etichettatura il loro livello di efficacia nei confronti di virus e parassiti.

- Evitare di consumare il ghiaccio, se non siete certi che sia preparato con acqua potabile.
- Bere acqua sigillata, possibilmente gassata ed evitare di lavarsi i denti con acqua non potabile.
- Le bevande calde come tè e caffè, il vino, la birra, le bevande gassate e i succhi di frutta nelle confezioni sigillate sono solitamente sicuri.
- Curare nel modo più scrupoloso l’igiene personale specie delle mani che debbono essere lavate con l’acqua e sapone (o con soluzioni alcoliche senza acqua) prima dei pasti e dopo aver utilizzato i servizi igienici; usare ogni precauzione nell’utilizzare i servizi igienici pubblici.

COSA FARE SE SIETE COLPITI DA DIARREA

La maggior parte degli attacchi diarroici si risolve in pochi giorni. Occorre evitare di disidratarsi. Appena inizia la sintomatologia diarroica, assumete abbondantemente liquidi, come acqua sigillata, bollita o eventualmente trattata, oppure bevete del tè e se la diarrea persiste, una **soluzione reidratante salina**, mentre tutte le bevande gassate non sono adatte in caso di diarrea. Si raccomanda anche l'assunzione di **fermenti lattici termoresistenti** (Zir-fos®, Codex® e altri).

Attenzione: i bambini si disidratano più rapidamente degli adulti.

Autotrattamento mantenendo sempre la terapia idratante:

- **Antidiarroici**: riducono il numero di scariche. Utilizzare solo se non c'è sangue nelle feci e solo se le scariche sono liquide.

Loperamide (per esempio Imodium®, Dissenten®, ecc.)

Adulti (12 anni compiuti): Si consiglia l'assunzione di 2 compresse come dose di attacco, successivamente continuare con 1 compressa dopo ogni scarica fino ad un massimo di 8 compresse al giorno. (Seguire le istruzioni riportate nelle confezioni del prodotto).

Bambini sopra i 4 anni di età secondo le indicazioni del pediatra

Racecadotril (Tiorfix®). Confezioni per *Adulti* (comprese) e per *Bambini* (granulato in bustine) secondo le indicazioni e prescrizioni del medico o del pediatra curanti.

- **Antibiotici ad azione locale** da utilizzare nel caso permangano per più di 3 giorni disturbi come nausea e crampi addominali dopo il trattamento con antidiarroici e/o fermenti lattici se non sono presenti febbre e sangue nelle feci.

Adulti > 12 anni	Rifaximina (Normix® - Rifacol® - conf. da 12 compresse da 200 mg) Dose: 2 compresse 2 volte al dì (ogni 12 ore) per 3 gg.
Bambini 2-5 anni 6-12 anni	Rifaximina (Normix® - Rifacol® - conf. da 12 compresse da 200 mg; sospensione granulata, flacone da 60 ml) Dose: 1 misurino da 5ml di sospensione orale 4 volte al dì (ogni 6 ore) per 3 gg. Dose: ½ compressa 4 volte al dì (ogni 6 ore) per 3 gg.

- **Antibiotici ad azione sistemica** da utilizzare solo in presenza di febbre alta (> 38.5°-39° C) che persiste dopo 3 giorni di trattamento con sola tachipirina.

Si consiglia l’Azitromicina o altri antibiotici similari. Per dosaggi e prescrizioni rivolgersi al proprio medico di medicina generale e/o pediatra di libera scelta.

In alcuni Paesi vi possono servire pesci o frutti di mare appartenenti a specie pericolose, anche dopo l’eventuale cottura.

Attenzione al rischio di intossicazioni anche molto gravi da pesci della barriera corallina (Ciguatera) nelle isole dei Caraibi, dell’Oceano Pacifico ed Indiano e dal pesce palla (“Fugu”) in Giappone.

Il rischio non viene eliminato con la cottura

Il nostro consiglio è di evitare di mangiare pesci di peso superiore ai 4/5 Kg se vi trovate nelle aree interessate da ciguatera, evitate anche di mangiare le murene e soprattutto non mangiate le interiora dei pesci perché è lì che si annida la tossina.

In America centrale e meridionale

Attenzione alle bevande ed alimenti locali prodotti da **ACAI, GUAVA, CANNA DA ZUCCHERO**
Possono essere infestate da cimici che trasmettono una grave parassitosi

FEBBRE

Fare uso di farmaci che contengono PARACETAMOLO (Tachipirina®, Efferalgan®...); non utilizzare Acido Acetil-salicilico (Aspirina®).

ALTRE RACCOMANDAZIONI

- **Consultare** il medico curante o lo specialista in caso di malattie croniche
- **Nei Paesi caldi** provvedere ad adeguata idratazione con bevande ricche di sali (succhi di frutta, tè, uso di integratori salini).
- **Protegersi dal sole (attenzione in altitudine)** con uso di cappelli, occhiali, creme antisolari.
- **Bagni: in piscine** controllate e disinfettate; **al mare** solo in località sicure, utilizzando le scarpette protettive, sia per il fondale marino, sia per le punture velenose/irritanti di pesci particolari.
- **Malattie trasmesse sessualmente** (attraverso rapporti sessuali); numerose infezioni si possono prendere attraverso queste modalità (sia i maschi che le femmine); AIDS, Epatite B e C, sifilide, blenoraggia, uretriti e altre infiammazioni agli organi genitali.
Se non si ha la certezza del partner l'unico mezzo di prevenzione utile è usare e far usare correttamente il preservativo
- **Evitare i tatuaggi ed altre pratiche estetiche in ambienti non certificati.**
- **Viaggi in Aereo**
Precauzione e consulenza specialistica in caso di recenti interventi chirurgici all'addome, per distacco di retina, per storia personale e familiare di trombosi venosa profonda.

Per la prevenzione della Trombosi Venosa profonda non serve l'*aspirina* (agisce a livello arterioso); è efficace in vece l'eparina a basso peso molecolare (Trexane®) da utilizzare in casi selezionati.

Evitare il viaggio in caso di infezioni all'orecchio, naso, cavità sinusali, altrimenti oltre alle terapie prescritte fare uso di decongestionanti nasali da assumere prima dell'inizio e poco prima dell'inizio della discesa.

Attenzione all'uso di lenti a contatto, mantenendole umide.

Gravidanza: è consentito il volo fino alla 36^a settimana di gestazione per gravidanza non complicata; 32^a settimana per gravidanza gemellare. In ogni caso viene richiesta certificazione specialistica sulla data presunta del parto e di gravidanza senza complicazioni dopo la 28^a settimana.

Non è consentito il volo a neonati di età inferiore a 48h. e comunque è sconsigliato a quelli di età inferiore a 7 giorni ed ai prematuri.

Ai bambini possono essere date delle piccole quantità di cibo o l'uso del succhiotto per ridurre il disturbo alle orecchie dovuto alle variazioni di pressione in cabina.

Sport subacquei (con autorespiratore): evitare il volo fino a 12 - 24 ore dopo immersione, specie se si sono fatte immersioni multiple o soste per decompressione durante la risalita in superficie.

Attenzione per i controlli di sicurezza in portatori di dispositivi ed impianti metallici.

Jet Lag: può essere utile l'uso della *melatonina* (1 cp alla sera, 15' prima di coricarsi). **Se non si riesce a dormire almeno 5/6 ore continue**, cercare di riposare durante il viaggio e poi rimanere svegli e possibilmente all'aria aperta, adeguandosi all'ora locale per coricarsi.

▪ **Alte Quote (elevata >1500 – 3500 mt; molto elevata 3500 – 5500 mt; estrema >5500 mt)**

I disturbi legati all'altitudine insorgono generalmente entro 4/8h dall'arrivo in quota, in questi casi è opportuno fare una sosta prolungata e non praticare attività fisica intensa.

Per contrastare i disturbi dell'altitudine, una volta arrivati in quota, è importante evitare gli sforzi fisici, gli eccessi alimentari, l'uso e l'abuso di alcoolici e gli sbalzi termici.

- Malattia Acuta da Montagna (AMS): cefalea + insonnia/stanchezza/nausea/vertigini
 - *Prevenzione:* attenti ai sintomi; non continuare a salire; scendere se persistono i sintomi; controllarsi nel gruppo; salire con velocità costante; eventuale profilassi farmacologica: (Acetazolamide/Diamox® cp da 250mg) la sera prima di salire 125mg x 2/die e x 3 gg. dopo aver raggiunto la quota.
 - *Terapia: discendere!* Farmaco: Acetazolamide/Diamox® 125mg x 2/die e x 3 gg.
 - Edema cerebrale da alta quota (HACE): in aggiunta Desametasone 4mg x 3/die
 - Edema polmonare da alta quota (HAPE): Nifedipina 20mg. x 4/die + sacca iperbarica
- Acclimatazione: 2 – 3 giorni**

Controindicazioni: BPCO, ipertensione polmonare, coronaropatia attiva, ipertensione non controllata, lesioni espansive/aneurismi e malformazioni A/V cerebrali

MEDICAMENTI PER IL VIAGGIO

Oltre a quelli già consigliati nelle sezioni specifiche:

- le medicine utilizzate, e in numero sufficiente, per continuare le eventuali terapie in atto;
- farmaci per la febbre (PARACETAMOLO®, non Aspirina®) e antidolorifici; termometro
- prodotti per medicazione: bende, garze sterili, cerotti, disinfettanti per ferite.
- Disinfettanti a base alcoolica per la pulizia delle mani
- Collirio
- Pomata antibiotica e corticosteroidica

ACCERTAMENTI DOPO IL VIAGGIO

- non sono necessari accertamenti sanitari se non compaiono disturbi nelle settimane e mesi successivi al rientro;
- è importante rivolgersi senza ritardo al medico curante o chiedere una consulenza infettivologica (vedi di seguito) in caso di febbre, diarrea, vomito, disturbi urinari, prurito, lesioni e infezioni della pelle o degli organi genitali od altri disturbi persistenti; informare se possibile anche questo Servizio;
- chiedere consiglio al medico curante in caso di comportamenti “a rischio sessuale” anche se non compaiono disturbi;
- segnalare a questo Servizio l’insorgenza di disturbi presumibilmente dovuti alle misure di prevenzione effettuate (vaccinazioni - farmaci antimalarici).

Consulenza infettivologica
U.O. Malattie Infettive e tropicali
Presidio Ospedaliero di Vicenza

Modalità:

- tramite il medico curante, richiedere una visita di consulenza infettivologica per sospetta malattia trasmissibile;
- se la visita è urgente bisogna rivolgersi prima al Pronto Soccorso;
- per le visite di consulenza non urgenti, la prenotazione va fatta tramite il C.U.P.

Non si ritiene con il presente fascicolo fornire a chi viaggia il “fai da te” per i soggiorni all'estero.

É invece uno strumento che deve trovare il suo contenuto e definizione operativi nel diretto contatto e consulenza con il Servizio di igiene e Sanità Pubblica preposto a questa attività; solo così la generica “informazione” può diventare consiglio puntuale e dettagliato, fatto “su misura” per la singola persona.

Si raccomanda pertanto di rivolgersi ai servizi indicati in copertina.