



REGIONE del VENETO

VIVO Piano
Regionale
BENE Prevenzione
del Veneto
VENETO

VIAGGIARE IN SALUTE

Informazioni e consigli per i viaggiatori internazionali



©2023 Regione del Veneto
13ª Ristampa, dicembre 2023

A cura di:

Francesco Marchiori², Chiara Postiglione², Mariasole Migliorini², Federico Gobbi³,
Giuseppina Napoletano², Tamara Zerman², A. Giovinazzi⁴, F. Maurici⁴, Francesca
Russo¹ Michele Tonon¹, Davide Gentili¹, Gloria Pagin¹, Debora Ballarin¹, Francesca
Zanella¹, Sara Rosafio¹.

¹ *Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria*

² *Servizio Igiene e Sanità Pubblica Azienda ULSS 9 Scaligera*

³ *IRCCS Ospedale Sacro Cuore Don Calabria - Negrar*

⁴ *Specializzando in Igiene e Medicina Preventiva - Università di Verona*

Con il coordinamento dell'Azienda ULSS 9 Scaligera

Illustrazioni di Roberto Albertini e Marco Marangone

Per informazioni:

Servizio Igiene e Sanità Pubblica | Azienda ULSS 9 Scaligera

viaggiatori.internazionali@aulss9.veneto.it

Direzione Prevenzione, Sicurezza alimentare, Veterinaria | Regione del Veneto

malattie.infettive@regione.veneto.it

La Regione del Veneto potrà autorizzare ogni richiesta di riproduzione di questo opuscolo o di sue parti, purché per fini di Sanità Pubblica e non a scopo di lucro. Le richieste andranno indirizzate a Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria, Dorsoduro 3494/A, 30123 Venezia.

VIAGGIARE SICURI

Ogni viaggiatore è unico. Ogni viaggio è diverso. L'esplorazione di altri Paesi e territori è sempre un'occasione per conoscere culture diverse e allargare i propri orizzonti.

E' importante viaggiare con consapevolezza per tutelare la propria salute, ma anche quella dei propri cari. In alcuni casi infatti il viaggiatore potrebbe essere veicolo di malattie al rientro. **Questo opuscolo contiene le principali informazioni utili per viaggiare sicuri.**

È importante conoscere i pericoli legati a soggiorni, anche brevi, in Paesi con condizioni igienico-sanitarie e di vita profondamente diverse dalle nostre. In molti Paesi sono inoltre presenti animali e artropodi che non sono presenti nel nostro Paese e possono essere vettori di malattie anche gravi.

Tra i viaggiatori sono comuni i problemi di salute, per lo più banali. Questi problemi però possono rovinare il piacere di un viaggio o compromettere una vacanza da tempo preparata ed attesa.

Prima di partire è importante rivolgersi all'**Ambulatorio per i Viaggiatori Internazionali**. L'Ambulatorio è presente in ogni ULSS del Veneto. Qui è possibile ricevere valutazioni specialistiche e consulenze personalizzate in base al tipo di viaggio e alle proprie condizioni di salute.

INDICE

RISCHI PER UN VIAGGIATORE	1
PRIMA DELLA PARTENZA	2
VACCINAZIONI OBBLIGATORIE O RACCOMANDATE	4
VACCINAZIONI PER IL VIAGGIO	5
PROTEGGERSI DA ZANZARE E ALTRI INSETTI	13
CIBI E BEVANDE A RISCHIO	18
ALTRE ATTENZIONI DURANTE IL VIAGGIO	21
VIAGGIATORI CON NECESSITÀ PARTICOLARI	28
DOPO IL RITORNO	30
BIBLIOGRAFIA	31

RISCHI PER IL VIAGGIATORE

Ogni viaggio può esporre a diversi rischi. I rischi dipendono dai seguenti aspetti:

- **Destinazione:** i Paesi del mondo hanno rischi diversi; i rischi possono dipendere dalle caratteristiche socio-economiche del Paese, dall'area geografica, dal clima e dall'ambiente.
- **Periodo dell'anno:** i rischi sono diversi in base alla stagione dell'anno, soprattutto nei paesi tropicali.
- **Situazione epidemiologica del paese:** in alcuni momenti, ad esempio, ci possono essere epidemie in una specifica area geografica.
- **Durata:** i viaggi più lunghi sono in genere associati a un rischio maggiore. Inoltre la persona che effettua viaggi ricorrenti o ripetuti (*frequent traveller*) è a maggior rischio.
- **Tipo di attività:** alcune attività che vengono svolte durante il viaggio possono essere associate a rischi specifici (es. safari, trekking, camminate nella giungla, immersioni, camminate ad alta quota, assistenza umanitaria, possibili contatti con animali, esplorazione di grotte).
- **Condizioni di salute:** un viaggiatore potrebbe essere affetto da malattie croniche o deficit del sistema immunitario. In presenza di malattie croniche o di problematiche immunitarie il viaggiatore deve porre particolari attenzioni per tutelare la propria salute: queste condizioni possono infatti aumentare il rischio di contrarre malattie infettive o di sviluppare disturbi durante il viaggio.
- **Abitudini e comportamenti:** i rischi di un viaggio dipendono dalle abitudini e dai comportamenti individuali; conoscere le adeguate misure di prevenzione è fondamentale per evitare possibili problemi.
- **Situazioni particolari:** ci sono alcune situazioni che richiedono opportune attenzioni (es. donna in gravidanza, coppia che sta cercando una gravidanza, persone che viaggiano con un neonato, viaggiatore anziano).

PRIMA DELLA PARTENZA

INFORMARSI SULLA SITUAZIONE DEL PAESE DI DESTINAZIONE

Informarsi sulla situazione politica locale e sui potenziali rischi derivanti dalle possibili tensioni sociali presenti. Per informazioni visitare la pagina del Ministero degli Affari Esteri: www.viaggiareassicuri.it

PROGRAMMARE UNA CONSULENZA IN MEDICINA DEI VIAGGI

E' possibile prenotare una consulenza rivolgendosi all'**Ambulatorio per i Viaggiatori Internazionali**, presente in ogni ULSS. E' importante chiamare in anticipo (in genere almeno due mesi).

La consulenza specialistica valuta i rischi del singolo viaggiatore. Durante la consulenza specialistica saranno fornite informazioni sanitarie personalizzate di prevenzione (vedi paragrafo [I rischi del viaggiatore](#)). I consigli telefonici, anche se comodi, sono incompleti. I consigli generici che si limitano a considerare solo il paese di destinazione sono superficiali perché non consentono una valutazione approfondita delle singole situazioni.

STIPULARE UN'ASSICURAZIONE SANITARIA

Il costo delle cure all'estero, infatti, potrebbe essere molto elevato.

Verificare che l'assicurazione:

- copra le spese mediche sostenute nel paese di destinazione;
- comprenda il rimpatrio in caso di necessità.

La Tessera Europea di Assicurazione Malattia (inclusa nella Tessera Sanitaria) copre le prestazioni mediche nei Paesi dell'Unione Europea o in quelli convenzionati con l'Italia (es. Svizzera).

REGISTRARSI SUL SITO "www.dovesiamonelmondo.it"

È un servizio del Ministero degli Affari Esteri. I cittadini italiani possono segnalare la propria presenza o il proprio viaggio all'estero. La segnalazione rende più facile l'eventuale intervento di assistenza.

SITO



APP



PREPARARE UN KIT DA VIAGGIO

È importante preparare un piccolo “kit da viaggio”. Il kit è utile nel caso non sia possibile, durante il soggiorno, accedere subito ad una struttura sanitaria o ad una farmacia. **L'automedicazione, tuttavia, dovrebbe essere riservata solo ai casi di emergenza.**

È consigliabile tenere i farmaci nel bagaglio a mano, prestando attenzione a includere solo gli oggetti e le confezioni consentite sui voli aerei. Si suggerisce di tenere una scorta aggiuntiva di farmaci in un altro bagaglio, per evitare il rischio di smarrimento durante il viaggio.

MATERIALI	<ul style="list-style-type: none">● materiale vario di medicazione (disinfettante, cerotti, steristrip, garze sterili, guanti monouso)● termometro, forbici, siringhe sterili, pinzette
PROTEZIONE	<ul style="list-style-type: none">● creme solari ad alta protezione (protezione 50+)● repellenti contro zanzare, zecche ed altri insetti● insetticidi spray per bonificare l'ambiente (es. permetrina)● profilattici
FARMACI	<p>Vanno portati sempre tutti i farmaci che si assumono abitualmente: la scorta deve essere sufficiente a coprire un periodo più lungo di quello del viaggio.</p> <p>Altri farmaci:</p> <ul style="list-style-type: none">● antifebbrili e antidolorifici (preferenzialmente paracetamolo)● antispastici (in caso di coliche)● antichinetosici (per mal d'aria, mal di mare, ecc.)● antistaminici topici o sistemici (per punture d'insetti o reazioni allergiche)● pomate antibiotiche e cortisoniche <p>Per viaggi in zone in cui potrebbe essere difficile l'accesso a supermercati o farmacie, portare da casa soluzioni reidratanti orali (da usare in caso di diarrea).</p> <p>Il medico, se necessario, potrà prescrivere:</p> <ul style="list-style-type: none">● antimalarici● farmaci per il “mal di montagna”● antibiotici

VACCINAZIONI OBBLIGATORIE O RACCOMANDATE

Per poter entrare in alcuni Paesi sono obbligatorie alcune vaccinazioni ed è richiesto un certificato vaccinale all'ingresso (Certificato internazionale di vaccinazione o profilassi). Tutte le altre vaccinazioni per i viaggi sono raccomandate.

VACCINAZIONI OBBLIGATORIE

- **Febbre gialla:** obbligatoria per l'ingresso in alcuni paesi, specialmente se si viaggia da un paese a rischio di trasmissione della febbre gialla.
- **Poliomielite:** alcuni paesi richiedono il certificato della vaccinazione antipolio, specialmente se si viaggia da un paese in cui la polio è ancora endemica.
- **Meningite ACWY:** è richiesta dall'Arabia Saudita ai pellegrini che si recano alla Mecca (Hajj).

I vaccini obbligatori possono variare nel tempo ed è quindi sempre utile informarsi prima di un viaggio. Per informazioni aggiornate:

- consultare la pagina dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (short link: <https://shorturl.at/efgy9>);
- rivolgersi al Servizio di Medicina dei Viaggi della tua Azienda ULSS;
- rivolgersi al consolato del paese che intendi visitare.



L'elenco dei centri autorizzati a praticare in Italia la vaccinazione contro la febbre gialla è disponibile sul sito del Ministero della Salute:

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_765_0_file.pdf



VACCINAZIONI RACCOMANDATE

La consulenza specialistica serve a valutare le possibili strategie di prevenzione e la proposta vaccinale personalizzata. La scelta delle vaccinazioni raccomandate tiene conto dei possibili rischi legati al viaggio, delle condizioni di salute del viaggiatore e delle sue necessità.

Un viaggiatore potrebbe essere già stato vaccinato per alcune malattie (es. durante l'infanzia o in occasione di altri viaggi). Il viaggio è comunque l'occasione per verificare lo stato vaccinale complessivo ed effettuare richiami che sono importanti anche per la vita di tutti i giorni (es. tetano, pneumococco, morbillo).

VACCINAZIONI PER IL VIAGGIO

COLERA

Il colera è una malattia batterica acuta, caratterizzata da diarrea severa e rapida disidratazione. Il colera si trasmette attraverso l'ingestione di cibo o acqua contaminata. Il rischio di infezione è generalmente basso per i turisti che possono accedere a fonti idriche e cibo sicuro. Il rischio può essere invece elevato per gli operatori di gruppi umanitari operanti in aree colpite da disastri, in campi profughi o nei viaggi estremi.

Vaccino. Esiste un vaccino per i viaggiatori che si recano in aree con epidemie in atto, a chi svolge attività di assistenza sanitaria o umanitaria in zone colpite da catastrofi o disastri. Il vaccino può essere somministrato negli adulti e nei bambini a partire dai 2 anni di età. Una singola dose di vaccino va assunta almeno 10 giorni prima della possibile esposizione.

DIFTERITE, TETANO E PERTOSSE

Sono malattie batteriche acute che si trasmettono in modo differente. La difterite e la pertosse si diffondono per via aerea tramite le goccioline di saliva o per contatto diretto con le secrezioni nasali o faringee di persone infette; il tetano è presente in natura sotto forma di spore e si trasmette tramite contaminazione di ferite o escoriazioni anche lievi.

Oltre al rischio di contrarre il tetano in natura, **ci possono essere epidemie di difterite in corso in zone diverse del mondo**: prima di partire è quindi importante essere protetti. La difterite infatti è una malattia contagiosa e può avere complicanze anche gravi, così come il tetano e la pertosse (quest'ultima in particolare presenta un rischio aumentato di complicanze nei neonati).

Vaccino. È disponibile un vaccino contro difterite-tetano-pertosse. Le persone più giovani vengono vaccinate routinariamente nei primi anni di vita; **successivamente è comunque necessario effettuare un richiamo ogni 10 anni**. La programmazione di un viaggio può essere l'occasione per verificare la propria protezione ed eventualmente fare un richiamo del vaccino.

ENCEFALITE DA ZECCHÉ

L'encefalite da zecche è una malattia causata da un virus trasmesso dal morso di alcune zecche. La malattia può essere molto grave perché colpisce cervello e sistema nervoso.

Il virus è presente in gran parte dell'Europa Centrale. La malattia è presente anche in Italia, soprattutto in Veneto, Friuli Venezia Giulia, e Trentino Alto-Adige.

La prevenzione della malattia si basa principalmente sulla vaccinazione e sul rispetto delle misure comportamentali atte ad evitare le punture di zecca (vedi paragrafo [Protegersi da zanzare e altri insetti](#)).

Vaccino. Il vaccino è raccomandato ai viaggiatori che si espongono al rischio di morso di zecche (es. escursionisti, campeggiatori). Il ciclo vaccinale di base prevede 3 dosi di vaccino.

ENCEFALITE GIAPPONESE

L'encefalite giapponese è una malattia virale grave che può rappresentare un pericolo per i viaggiatori in alcune zone del mondo, in particolare in Asia. Il virus è trasmesso dalla puntura di zanzare infette e pertanto la sua diffusione dipende anche dalla stagione. I sintomi possono variare da lievi a gravi.

Vaccino. È disponibile un vaccino efficace contro l'encefalite giapponese ed è raccomandato informarsi sulla necessità di eseguirlo prima di partire verso aree a rischio.

Oltre alla vaccinazione sono in ogni caso raccomandate le misure comportamentali da adottare per proteggersi dalla puntura di zanzare.

EPATITE A

L'epatite A è una malattia infettiva acuta causata da un virus che entra nel nostro organismo attraverso l'ingestione di acque o cibi contaminati (crudi o poco cotti). Si può contrarre il virus anche per contatto diretto da persona a persona (conviventi o partner sessuale).

È diffusa in tutto il mondo, particolarmente in Africa, Asia, Paesi del Bacino del Mediterraneo, Medio Oriente, Centro e Sud America.

La malattia può avere una durata di 1-2 settimane o presentare un decorso clinico più severo. La gravità aumenta con l'età del paziente.

Vaccino. È un vaccino raccomandato per i viaggiatori che si recano in zone a rischio. Può essere somministrato a partire dall'anno di età. Dopo aver completato il ciclo di due dosi la protezione dura tutta la vita. La protezione è già presente in ogni caso dopo 14 giorni dalla prima dose.

EPATITE B

L'epatite B è una malattia virale, caratterizzata da mancanza di appetito, nausea, vomito e disturbi addominali. La malattia può diventare cronica. L'epatite B è trasmessa principalmente con rapporti sessuali, contatto con sangue e liquidi corporei o contatto con strumenti contaminati (trasfusioni, aghi, siringhe, tatuaggi, spazzolini da denti, ecc.).

Vaccino. Il vaccino è raccomandato principalmente per i viaggiatori che:

- sono a stretto contatto con la popolazione locale (es. assistenza umanitaria o assistenza sanitaria);
- si recano per un periodo medio-lungo in aree geografiche ad elevato rischio;
- si espongono a rischi legati a rapporti sessuali occasionali.

Il ciclo vaccinale prevede 3 dosi di vaccino. Le persone più giovani in genere sono già state vaccinate nell'infanzia.

Per alcuni viaggi ad aumentato rischio il medico potrebbe suggerire un prelievo del sangue per verificare l'effettiva protezione: in alcuni casi anche le persone già vaccinate potrebbero necessitare di un richiamo per maggiore sicurezza.

FEBBRE DENGUE (febbre rompiossa)

È una malattia virale acuta, trasmessa dalla puntura di zanzare tipiche delle zone tropicali tuttavia presenti anche negli ambienti urbani. L'attività di queste zanzare è più intensa nelle ore successive all'alba e che precedono il tramonto. Al rientro dal viaggio la persona infetta potrebbe trasmettere la malattia tramite la puntura di zanzara locale e quindi portare a un'ulteriore diffusione.

La malattia inizia con febbre, mal di testa, dolori agli occhi, mal di schiena e stanchezza improvvisi. Questi sintomi possono durare diversi giorni, seguiti da un breve miglioramento. La pelle può sviluppare una eruzione cutanea. Alcuni pazienti possono sperimentare mal di gola, nausea, vomito e, raramente, sanguinamento. In casi gravi, può diventare febbre emorragica.

È controindicato l'utilizzo di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) per il trattamento della febbre o dei dolori. Questi farmaci possono aumentare il rischio di emorragia.

La prevenzione si basa principalmente sul rispetto delle misure comportamentali per evitare le punture di zanzare (vedi paragrafo [Protegersi da zanzare e altri insetti](#)).

Vaccino. Il vaccino può essere raccomandato in caso di viaggi prolungati o ripetuti in zone a rischio. La raccomandazione è più forte quando il viaggio include attività a particolare rischio di punture di zanzara (es. camminate o soggiorni nella giungla o nelle risaie, pernottamenti in tenda). Il vaccino può essere usato a partire dai 4 anni di età. Il ciclo vaccinale è di 2 dosi somministrate a distanza di 3 mesi. Il vaccino è controindicato nei soggetti con immunodepressione, nelle donne in gravidanza e in allattamento.

FEBBRE GIALLA

La febbre gialla è una malattia molto grave, causata da un virus trasmesso da zanzare che pungono generalmente durante le ore diurne. La malattia è presente in tutta l’Africa equatoriale e nell’America del Sud, dove la trasmissione può avvenire fino a 2.500 metri di altitudine.

La malattia inizia con sintomi generali quali febbre, dolori muscolari, dolori alla schiena, cefalea, brividi, mancanza di appetito, nausea e vomito. Nel 15% dei casi si sviluppa una forma grave di epatite e febbre emorragica che può essere mortale.

Non esiste una terapia specifica. La vaccinazione è l’unico modo efficace per prevenire le forme gravi della malattia.

Vaccino. la vaccinazione è richiesta obbligatoriamente da alcuni Paesi, il cui elenco è aggiornato periodicamente dall’Organizzazione Mondiale Sanità. Va eseguita almeno 10 giorni prima della partenza e garantisce una protezione a vita. Si tratta di un vaccino che può essere somministrato dai 9 mesi di vita (dai 6 mesi di vita solo in caso di esposizione a rischio elevato). Nei soggetti di età superiore a 60 anni è indicata una valutazione prima di procedere con la vaccinazione. Non viene in genere somministrato nei soggetti immunocompromessi e nelle donne in gravidanza o in allattamento.

FEBBRE TIFOIDE

È una grave infezione, detta anche tifo addominale, causata da un batterio. La febbre tifoide si trasmette attraverso l'ingestione di cibi o bevande contaminati da urine o feci delle persone infette (ad esempio per carenza di igiene delle mani nella manipolazione degli alimenti). I sintomi di solito si presentano 1-3 settimane dopo l'esposizione a rischio, con febbre alta, malessere generale, mal di testa, stitichezza o diarrea, esantema papuloso localizzato al tronco, ingrossamento della milza e del fegato. Possono verificarsi sanguinamenti intestinali, perforazioni con disseminazione batterica e peritonite. Anche nei casi con apparente risoluzione del quadro clinico può instaurarsi lo stato di portatore sano.

È presente nelle zone tropicali con scarsa igiene alimentare ed idrica (Africa, Asia, Centro e Sud America). **Il rischio è più alto nei Paesi del sub-continente indiano.** La malattia si previene principalmente prestando attenzione ai cibi e bevande e attraverso il lavaggio delle mani dopo l'uso del bagno e prima del contatto col cibo.

Vaccino. È uno dei vaccini raccomandati più di frequente per un viaggio. Sono disponibili due tipi di vaccino che conferiscono protezione dopo circa 10 giorni dalla somministrazione:

- un vaccino iniettabile, somministrabile a partire dai 2 anni;
- un vaccino orale (3 capsule da assumere a giorni alterni, lontano dai pasti) somministrabile a partire dai 5 anni.

La protezione conferita dal vaccino è limitata nel tempo e la rivaccinazione potrebbe essere indicata nei viaggi futuri.

MENINGITE MENINGOCOCCICA

È una malattia batterica acuta, il cui esordio improvviso è caratterizzato da febbre, intenso mal di testa, nausea (spesso accompagnata da vomito) e rigidità dei muscoli del collo.

Il batterio è presente nelle vie respiratorie superiori (naso e gola) di soggetti ammalati o portatori ed è trasmesso tramite le goccioline di saliva.

Un maggior rischio di meningite è segnalato nei **paesi dell'Africa sub-sahariana che fanno parte della cosiddetta "cintura della meningite"** soprattutto nel periodo di stagione secca (da dicembre a giugno).

I viaggi che prevedono assembramenti di numerose persone, come i pellegrinaggi quale l'*Hajj* e viaggi studio potrebbero aumentare il rischio di contrarre la malattia.

Vaccino. Sono disponibili due vaccini contro la meningite (vaccino anti-MenACWY e vaccino anti-MenB). I vaccini contro la meningite possono essere raccomandati in occasione dei viaggi studio in college o campus. La vaccinazione anti-MenACWY può essere raccomandata per chi viaggia in alcune zone dell’Africa sub-sahariana (“cintura della meningite”). Un certificato di eseguita vaccinazione anti-MenACWY è richiesto dall’Arabia Saudita ai pellegrini che si recano alla Mecca.

MORBILLO, PAROTITE, ROSOLIA, VARICELLA

Sono malattie virali acute, che si trasmettono per via aerea tramite le goccioline di saliva o per contatto diretto con le secrezioni nasali o faringee di persone infette. **Vi possono essere epidemie, in particolare di morbillo, in corso in zone diverse del mondo:** prima di partire è quindi importante essere protetti. Il morbillo infatti è una malattia estremamente contagiosa che può avere complicanze anche gravi.

Vaccino. Il vaccino in Italia è offerto a tutti i bambini nei primi anni di vita. La vaccinazione è particolarmente raccomandata nei bambini e nei giovani adulti non ancora vaccinati. E’ disponibile un vaccino trivalente (morbillo-rosolia-parotite) o quadrivalente che contiene anche quello della varicella. Il ciclo vaccinale di 2 dosi garantisce una protezione che dura tutta la vita. La vaccinazione è controindicata in gravidanza.

POLIOMIELITE

È un’infezione virale acuta che interessa il tratto gastrointestinale ed occasionalmente colpisce il sistema nervoso centrale. Nei casi più gravi può provocare una paralisi che può diventare totale. Il virus può trasmettersi da persona a persona, generalmente attraverso il consumo di acqua e cibo contaminato. Si contrae tramite l’ingestione di acqua o cibi contaminati. In alcuni paesi del mondo la poliomielite è ancora endemica; in altri paesi ci sono focolai in corso.

Vaccino. La vaccinazione è raccomandata ai viaggiatori che si recano in paesi endemici (Afghanistan, Pakistan) o in aree affette da poliomielite (alcuni paesi dell’Africa), soprattutto se il soggiorno dura più di quattro settimane. I residenti e i visitatori per più di 4 settimane provenienti da aree infette, dovrebbero ricevere un richiamo tra 4 settimane e 12 mesi prima del viaggio.

RABBIA

È una malattia virale acuta con esito fatale. La malattia si presenta con febbre e manifestazioni a carico del sistema nervoso centrale. **È trasmessa da animali infetti (cani, gatti, scimmie, pipistrelli) tramite morsi, graffi o leccature (contatto con saliva) su cute non integra.** È particolarmente diffusa in tutti i Paesi della fascia tropicale e subtropicale.

In caso di morso di animale sospetto bisogna lavare abbondantemente la ferita e rivolgersi nel più breve tempo possibile a una struttura sanitaria per eseguire la profilassi post-esposizione prevista. Questo trattamento tempestivo è l'unica cura possibile in caso di infezione.

Nei viaggi che possano prevedere esposizioni a rischio e contatto stretto con animali può essere inoltre raccomandata una profilassi pre-esposizione con vaccino antirabbico.

Vaccino. Il ciclo vaccinale deve essere iniziato almeno un mese prima di partire. In alcune condizioni di urgenza il medico può valutare cicli accelerati.

Una volta completato il ciclo sono previsti richiami solo a seguito di morso di un animale sospetto. La vaccinazione è indicata preventivamente per:

- coloro che effettuano soggiorni di lunga durata in zone in cui il vaccino non è immediatamente disponibile in caso di morso di animale sospetto;
- coloro che lavorano (anche per breve tempo) in Paesi dove la rabbia è diffusa e possono essere esposti al rischio per la loro attività;
- coloro che si recano in Paesi dove la rabbia è endemica in condizioni che possono favorire il contatto con animali infetti (trekking, gite a piedi, esplorazione in grotte, ecc...).

La vaccinazione non elimina la necessità di fare un trattamento post-esposizione (es. dopo un morso). La vaccinazione però può rendere più semplici le cure a cui sottoporsi in caso di esposizione.

PROTEGGERSI DA ZANZARE E ALTRI INSETTI

Una puntura di una zanzara o un morso di una zecca possono essere più che una semplice scocciatura e rappresentare un vero e proprio problema di salute. Le zanzare e altri insetti possono trasmettere molte malattie che possono essere pericolose per la salute.

Per alcune malattie è disponibile un vaccino per il viaggiatore (febbre gialla, encefalite da zecca, encefalite giapponese). Per tutte le malattie trasmesse da insetti bisogna proteggersi adottando anche alcune semplici misure comportamentali.

Difendersi dalle punture e dai morsi degli insetti è la protezione più efficace. Alcuni semplici azioni e comportamenti possono permettere di difendersi da punture e/o morsi di zanzare e zecche.



Quali sono le misure di prevenzione?

- 1) **Vestiti adeguatamente:** soprattutto le persone anziane e fragili, dovrebbero indossare vestiti lunghi e coprenti (es. maniche e pantaloni lunghi). Quando fa caldo preferire tessuti leggeri adatti all'estate (es. tessuti in lino, cotone, ecc.). Se si fa un'escursione si raccomanda sempre di utilizzare calzature adeguate e coprenti (evitare sandali e infradito), usa calzini alti e colori chiari per l'abbigliamento.
- 2) **Usa repellenti sui vestiti:** impregnare i vestiti prima di indossarli con prodotti specifici, se ci sono molte zanzare. Per questo scopo usare prodotti a base di *permetrina* disponibili in commercio. Queste sostanze aiutano a tenere lontane zecche e zanzare. Vanno applicati il giorno prima di fare la valigia su vestiti, zaini, tende.



3) **Scegli il repellente adeguato:** applica prodotti efficaci e sicuri come:

Adulti e Bambini* > 2 anni	<i>Icaridina</i> (KBR 3023) con concentrazione > 20%
	DEET (<i>N,N-dietil-m-toluammide</i>) con concentrazione > 30-35% fino a 50%
Bambini < 2 anni	Citrodiol (estratto di <i>Eucalyptus citriodora</i>)

*per i bambini verificare quanto riportato in etichetta.

Tieni presente che i repellenti di origine naturale (*Citrodiol*) hanno una minor efficacia.

4) **Utilizza correttamente i repellenti:**

- Ri-applica il prodotto più volte durante la giornata soprattutto se fa caldo e si suda.
- Segui le specifiche raccomandazioni, soprattutto per i bambini piccoli e le donne in gravidanza.
- Non spruzzare direttamente sul viso, né applicare sugli occhi, le labbra e le zone delicate.
- Applica i repellenti dopo la protezione solare.
- Evita l'uso di abiti scuri, profumi e dopobarba perché attraggono le zanzare;

5) **Pernotta in posti sicuri** in locali dove ci sono zanzariere e/o aria condizionata:

- Tieni le **zanzariere** abbassate per ridurre le zanzare in casa, quando si aprono porte e finestre esterne.
- Utilizza le **zanzariere da letto** (dimensione delle maglie inferiore a 1,5 mm) impregnate con un insetticida (permetrina).
- Accendi la climatizzazione (**aria condizionata**), è un mezzo efficace per impedire alle zanzare e agli altri insetti di penetrare nella stanza (negli hotel climatizzati non è necessario prendere altre precauzioni all'interno delle stanze).
- In presenza di molte zanzare nella stanza, prima di coricarti, nebulizza nell'ambiente un **insetticida spray (piretroidi)**.



6) Controlla ogni parte del corpo al rientro da un'escursione. Le zecche, ad esempio, amano insediarsi sulla testa, sul collo, sui fianchi e dietro alle ginocchia. Meglio accorgersi subito della presenza di zecche sul corpo, eviterai di trovarla dopo giorni dal morso iniziale, riducendo i rischi.

MALARIA

È una grave malattia causata da un parassita, di cui ne esistono diverse forme. E' trasmessa dalla puntura di alcune zanzare che pungono solitamente nelle ore notturne, in genere dal tramonto all'alba.

La malaria è diffusa in tutte le aree tropicali del mondo, in particolare in **Africa equatoriale, Asia e America centro-meridionale**. Durante la stagione delle piogge il rischio è più alto perché ci sono più zanzare.

I primi sintomi della malattia, talvolta benigni, non sono sempre facili da riconoscere. Alcune forme di malaria possono essere mortali se non viene effettuata una terapia entro 24 ore. L'incubazione, cioè il periodo tra la puntura e l'inizio dei sintomi, è variabile e in genere varia da un minimo di 7-9 giorni ad un massimo di alcuni mesi.

Misure di prevenzione e profilassi anti-malarica

Per i viaggiatori, la protezione per la malaria, si basa principalmente sulle misure comportamentali per la protezione contro le punture di insetti.

E' possibile, su indicazione del medico, assumere un farmaco in via preventiva (c.d. "**profilassi anti-malarica**") per ridurre il rischio di contrarre la malattia e comunque prevenire le forme gravi. **La profilassi non annulla il rischio**. Anche se si assumono i farmaci antimalarici, bisogna quindi adottare sempre le misure di protezione contro le punture di zanzare.

VALUTARE CON IL MEDICO LA PROFILASSI ANTI-MALARICA

La profilassi anti-malarica va valutata con il medico specialista in base alla destinazione, alle condizioni di salute individuali, alla durata e alle caratteristiche del viaggio. **Per questo motivo è necessario rivolgersi all'Ambulatorio viaggiatori internazionali dell'ULSS di appartenenza.**

Sono inoltre presenti fenomeni emergenti di resistenza ad alcuni principi attivi, che richiedono un'attenta valutazione rispetto al principio attivo idoneo da utilizzare.

Per essere efficace la profilassi deve essere:

- **iniziata prima** dell'arrivo in zona malarica, con diverse modalità in base al tipo di farmaco;
- **proseguita senza interruzioni** durante tutto viaggio;
- **continuata anche dopo** aver lasciato la zona a rischio.

Alcolici, altri farmaci e la presenza di altre malattie concomitanti possono **interferire** con l'efficacia dei farmaci antimalarici.

PROTEGGERSI DALLA MALARIA CON 4 AZIONI:

1. **evitare di essere punti** dalle zanzare;
2. **conoscere** il rischio, il periodo di incubazione e i principali sintomi;
3. **cercare assistenza medica** se compare febbre nel periodo di maggior rischio (principalmente nel periodo da 7 giorni a 1-2 mesi dopo la possibile esposizione); informare esplicitamente il personale sanitario del viaggio effettuato;
4. **assumere il trattamento di emergenza**, ove prescritto dal medico, per arrestare l'infezione eventualmente insorta.

Per la malaria è da poco disponibile un vaccino che al momento è indicato solo per i bambini che vivono in aree endemiche. Il vaccino quindi non è disponibile in Italia.

CHIKUNGUNYA

È una malattia virale, trasmessa dalla puntura di zanzare che pungono prevalentemente di giorno. La malattia è presente in Africa sub-sahariana, sud-est Asiatico, isole sud-occidentali del continente indiano, isole del Pacifico, America latina inclusi i Caraibi. La zanzara tigre è presente anche nel sud Europa, compresa l'Italia e ciò rende possibile il rischio di importazione del virus.

La malattia si presenta bruscamente con febbre elevata ($> 38,5^{\circ}\text{C}$), cefalea, marcati dolori articolari e muscolari.

Si può sviluppare un esantema maculopapulare pruriginoso che si risolve spontaneamente, in genere in pochi giorni, ma i dolori articolari possono persistere anche per mesi. Le complicanze gravi sono rare e la malattia può essere fatale in soggetti anziani con patologie di base. Non esiste una terapia specifica e la cura consiste nel trattamento sintomatico di supporto.

ZIKA (virus)

Il virus Zika viene trasmesso dalla puntura di zanzare che pungono prevalentemente di giorno. Il virus è presente in Africa sub-sahariana, sud-est Asiatico, America latina, Oceania e isole del Pacifico.

Nella maggior parte dei casi (circa 80%) l'infezione è asintomatica. I sintomi più frequenti sono: febbre, esantema cutaneo maculo-papulare diffuso, mal di testa, dolore alle articolazioni, arrossamento degli occhi. I sintomi possono comparire dopo un periodo variabile da 3 a 12 giorni.

La malattia è un problema importante in gravidanza, in particolare se l'infezione avviene nel primo trimestre. Il virus infatti può essere trasmesso dalla madre al feto e causare gravi malformazioni soprattutto nello sviluppo del cervello (microcefalia), problemi della vista e dell'udito, di sviluppo fisico e ritardo della crescita. La malattia può essere anche trasmessa attraverso rapporti sessuali: per questo si suggerisce di evitare la ricerca di una gravidanza per 3 mesi dopo un viaggio di coppia. Nel maschio infetto la persistenza nel liquido seminale può essere superiore a 6 mesi.

WEST NILE (o febbre del Nilo Occidentale)

Il virus West Nile viene trasmesso dalla puntura di zanzare infette che pungono prevalentemente al tramonto, durante la notte e all'alba. L'infezione è diffusa in molte aree del mondo compresa l'Europa e alcune zone dell'Italia settentrionale e centrale.

Nella maggior parte dei casi l'infezione è asintomatica. In alcuni casi si manifesta con febbre ($> 38^{\circ}\text{C}$) improvvisa, stanchezza, mal di testa, dolori muscolari, nausea e vomito. La forma grave si manifesta come encefalite, meningite o meningo-encefalite.

Il rischio maggiore di complicazioni è per le persone con più di 60 anni o per soggetti che soffrono di malattie croniche o condizioni di deficit immunitario.

CIBI E BEVANDE A RISCHIO

I Paesi della fascia tropicale e subtropicale presentano rischi di contrarre infezioni attraverso alimenti e bevande (“diarrea del viaggiatore”, epatite A, febbre tifoide, poliomielite e infezioni parassitarie).

Ogni volta che si può scegliere,
bisogna abbattere il rischio!

**“BOLLIRE, CUOCERE,
SBUCCIARE O LASCIARE”**



L'aspetto degli alimenti non è garanzia di salubrità: alimenti contaminati possono essere all'apparenza appetibili.

E' importante **porre attenzione a dove e a cosa si mangia e si beve.**

Le raccomandazioni che seguono valgono in generale per tutte le circostanze, dalla vendita ambulante ai pasti nei ristoranti a “cinque stelle”.

	MENO RISCHIOSO	PIÙ RISCHIOSO
CIBI	cibi caldi, appena cotti	cibi crudi, frutti di mare
	cibi in scatola, disidratati, sottovuoto	“street food” (anche selvaggina)
BEVANDE	bevande in bottiglia o lattina sigillate	acqua corrente, di fontane o acquedotto
	the, caffè, bevande bollenti	bibite alla spina o in caraffe
	latte pastorizzato e sigillato	ghiaccio
	alcool (a più alta gradazione), senza ghiaccio *	succhi di frutta, creme, macedonie, uova
	*si raccomanda sempre un consumo consapevole di alcolici.	

Se non si ha altra scelta che mangiare alimenti poco sicuri, il rischio sarà minore se le quantità ingerite sono piccole: il succo gastrico, infatti, ha un effetto protettore.

Il rischio va mitigato attraverso le seguenti misure:

- **lavarsi sempre le mani prima di mangiare;**
- **bere acqua proveniente da fonti sicure o imbottigliata** (meglio se gassata);
- **fare attenzione a dove si mangia**, scegliere locali puliti e privi di mosche evitando, ove possibile, l'acquisto di cibi e bevande da venditori ambulanti;
- **mangiare cibi ben cotti**, serviti caldi (riscaldare cibi conservati in modo inadeguato non elimina il rischio).

IN CASO DI DUBBI SULLA SICUREZZA DELL'ACQUA

1. **Prima scelta:** bollire l'acqua per almeno un minuto (in alta quota prolungare la bollitura per qualche minuto).
2. **Seconda scelta:** disinfettare l'acqua aggiungendo cloro o iodio (*Euclorina, Steridrolo, Amuchina, tintura di iodio*) alle concentrazioni e per la durata indicate nei foglietti illustrativi. In aggiunta è possibile utilizzare i filtri per l'acqua disponibili in commercio; i filtri devono essere efficienti e ben conservati.

DIARREA DEL VIAGGIATORE

La diarrea è la causa più frequente di malattia nei viaggiatori: può infatti insorgere nel 20-50% di coloro che si recano in paesi con standard igienico-sanitari inferiori rispetto a quelli della zona di partenza.

Questa patologia è dovuta soprattutto a microrganismi (batteri, virus, protozoi e parassiti) trasmessi per via alimentare. In alcune particolari condizioni di rischio (diabetici, immunodepressi, cardiopatici, persone con acloridria o che assumono gastroprotettori, anziani, ecc.), il medico potrebbe consigliare una profilassi farmacologica preventiva.

I sintomi generalmente sono di modesta entità, ma sono molto fastidiosi e possono rovinare il viaggio (es. diarrea a volte con sangue, mal di pancia, nausea e talvolta febbre). Solitamente si risolvono in 3-4 giorni, spesso senza alcun trattamento farmacologico.

Se i sintomi della diarrea non migliorano entro 24-36 ore o se si aggravano richiedere sempre assistenza medica.

Terapia: seguire le indicazioni della tabella sottostante.

	CARATTERISTICHE DELLA DIARREA	GESTIONE DEI SINTOMI
DIARREA LIEVE	La diarrea non causa variazioni nella capacità di svolgere le attività quotidiane	<ul style="list-style-type: none"> ● Idratazione ● antiperistaltico (loperamide) per controllare le scariche
DIARREA MODERATA	La diarrea causa un cambiamento delle attività che si riescono a svolgere ogni giorno	<ul style="list-style-type: none"> ● Idratazione e soluzioni reidratanti orali ● valutare con un medico l'assunzione di una terapia antibiotica ● antiperistaltico, in aggiunta alla terapia antibiotica
DIARREA SEVERA	La diarrea causa un'importante riduzione della capacità di svolgere le attività quotidiane	<ul style="list-style-type: none"> ● Idratazione e soluzione reidratanti orali* ● valutare, con un medico l'assunzione di una terapia antibiotica ● evitare la loperamide <p>*nei casi di disidratazione severa è raccomandata la valutazione tempestiva in un centro medico (infusione endovenosa, diagnosi dell'agente eziologico e monitoraggio elettroliti)</p>

Tabella adattata da "Guidelines for the prevention and treatment of travelers' diarrhea: a graded expert panel report. *Journal of Travel Medicine*, 2017, Vol24, Suppl 1, S63-S80".

La soluzione reidratante da bere in caso di diarrea può essere prodotta in modo domestico:

- 6 cucchiaini rasi di zucchero
- 1/2 cucchiaino di sale da cucina
- 1 litro di acqua potabile

Tale formula, definita Soluzione Reidratante Orale (WHO-ORS), è raccomandata dall'OMS.

ALTRE ATTENZIONI DURANTE IL VIAGGIO

BAGNI IN MARE

Generalmente i bagni di mare non comportano rischi di malattie infettive. Si raccomanda tuttavia di:

- effettuare bagni solamente in zone turistiche attrezzate, evitando zone con acque e spiagge inquinate da scarichi fognari;
- indossare scarpette da scoglio per proteggersi dalle punture di pesci, ricci di mare, crostacei e coralli;
- nuotare lungo la costa: in mare aperto c'è il pericolo delle correnti e delle maree. Anche un esperto nuotatore trova difficoltà a nuotare contro corrente;
- non nuotare a stomaco pieno e soprattutto dopo aver fatto uso di bevande alcoliche;
- non fare il bagno di prima mattina e dopo il tramonto, perché con il sopraggiungere del buio i grossi predatori si avvicinano alle spiagge.



L'annegamento figura tra le prime dieci cause di morte di persone espatriate residenti a lungo in paesi tropicali!!

BAGNI IN ACQUE DOLCI

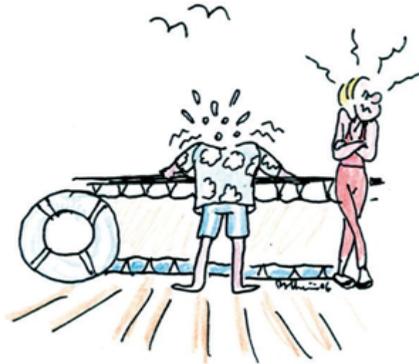
In alcune zone tropicali, le acque dei laghi e dei fiumi con corrente lenta possono essere infestate da parassiti che possono penetrare nell'organismo attraverso la pelle, andando a localizzarsi in diversi organi come polmoni, intestino, fegato, vie urinarie. I sintomi quali diarrea, dolori addominali, disturbi urinari, si possono manifestare anche diversi mesi dopo il viaggio.

PREVENZIONE

- evitare di bagnarsi e lavarsi in acque stagnanti, che possono ospitare parassiti o essere contaminate da escrementi umani o animali. Solo le piscine, dove l'acqua è clorata e frequentemente cambiata, possono essere considerate sicure;
- evitare di camminare a piedi nudi su spiagge o altri terreni;
- non stendersi o prendere il sole a diretto contatto con sabbia o terra.

CHINETOSI (mal d'aereo, mal di mare)

La “**chinetosi**” (dal greco *chinesis* = movimento) insorge in persone predisposte, quando si trovano su mezzi di trasporto (nave, aereo, auto, treno). Non sempre gli effetti della chinetosi possono essere eliminati, ma l'intensità dei sintomi può essere ridotta con alcune precauzioni.



PREVENZIONE	TRATTAMENTO
<ul style="list-style-type: none">● mettersi in viaggio dopo un buon riposo;● per chi viaggia in aereo è preferibile il viaggio notturno, ma se si viaggia di giorno, ricordarsi di non guardare fuori dal finestrino oppure guardare solo oggetti “fermi”, come ad esempio l’ala dell’aereo. Può essere di aiuto anche sedere in posizione reclinata;● sulla nave cercare di individuare i punti più stabili: rilassarsi, possibilmente all’aria aperta, senza guardare la linea dell’orizzonte;● assumere pochi liquidi;● fare pasti piccoli e asciutti;● non fumare;● non bere alcool e caffè prima della partenza e durante il viaggio.	<ul style="list-style-type: none">● assumere, almeno mezz’ora prima della partenza, un farmaco antichinetosico; questi farmaci determinano sonnolenza, per cui non bisogna guidare dopo averli assunti;● per un’azione più prolungata (durata d’azione fino a 72 ore), è possibile utilizzare un anti-chinetosico sotto forma di cerotto da applicare dietro l’orecchio, almeno 2 ore prima della partenza: in questo modo il farmaco viene assorbito più lentamente.

DISIDRATAZIONE

Il calore e la forte umidità possono determinare la perdita di acqua e sali da parte dell'organismo, con la conseguente comparsa di crampi muscolari e collasso. In questi casi occorre riposo a letto in ambiente fresco e ventilato e assunzione di liquidi.

PREVENZIONE

- bere acqua o bibite in quantità maggiori di quelle necessarie ad estinguere la sete. Se non controindicato, aggiungere mezzo cucchiaino da tè di sale per ogni litro d'acqua che si beve. Evitare l'alcool perché disidrata;
- non indossare abiti troppo pesanti che ostacolano la traspirazione;
- evitare l'esposizione diretta ai raggi solari, utilizzando copricapo ed indumenti in fibre naturali (mai sintetiche);
- evitare sforzi.

DISTURBI DOVUTI ALL'ALTITUDINE



La salita rapida a quote superiori a 2500-3000 metri, può comportare il rischio di disturbi detti "mal di montagna acuto", a causa della ridotta pressione di ossigeno nell'aria. L'entità dei disturbi dipende da caratteristiche individuali, dalla quota raggiunta (specie per il pernottamento) e dallo sforzo fisico effettuato. Dopo qualche giorno i disturbi solitamente si riducono per via dell'acclimatazione.

Il mal di montagna acuto è caratterizzato da: mal di testa, affaticamento, inappetenza, insonnia, nausea, vomito, vertigini, disturbi visivi, ritenzione di liquidi. Nella maggior parte dei casi, questi disturbi migliorano dopo un periodo di adattamento di 2 giorni.

Una piccola percentuale (<10%) di persone con il mal di montagna acuto presenta disturbi più gravi.

PREVENZIONE	TRATTAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> ● salire lentamente e gradualmente a piccole tappe; ● il primo giorno non salire oltre i 2500 metri e una volta superata quota 3.500 metri, possibilmente non salire più di 500-600 metri al giorno; ● oltre i 3000 metri dormire a quota non superiore a 500 metri rispetto al pernottamento precedente; ● riposare un giorno ogni 2-3 giorni di ascesa; ● nei primi giorni evitare gli sforzi intensi e i pasti abbondanti; ● “arrampicarsi in alto e dormire in basso” è un’utile regola se si ha l’intenzione di fare camminate o scalate oltre i 2500 metri; ● evitare l’alcool e il fumo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● alla comparsa di sintomi lievi non salire ulteriormente (bastano 1-2 giorni di riposo alla stessa quota); ● alla comparsa di sintomi più gravi o di peggioramento occorre scendere rapidamente di 1000-1500 metri e consultare subito un medico; ● per i viaggiatori che raggiungono rapidamente alte quote (più di 3500 metri) può essere consigliata, previa valutazione del medico, una profilassi con un farmaco (acetazolamide).

ESPOSIZIONE AL SOLE

L’esposizione al sole in assenza di adeguata protezione aumenta il rischio di sviluppare tumori. L’esposizione al sole può provocare inoltre scottature, anche gravi, soprattutto nelle persone a pelle chiara.



Le parti più frequentemente colpite da scottature sono quelle che, solitamente, ci si dimentica di proteggere (es. naso, spalle, orecchie, dorso del piede).

L’esposizione al sole potrebbe causare reazioni cutanee (dermatiti) in coloro che assumono alcuni prodotti terapeutici, come contraccettivi orali, antimalarici (doxiciclina) ed alcuni antibiotici.

PREVENZIONE

- evitare l'esposizione diretta della pelle nelle ore centrali della giornata,
- indossare indumenti comodi, ampi, di cotone preferibilmente di colore scuro (es. blu navy),
- usare cappello ed occhiali da sole, applicare ripetutamente (ogni ora) una crema solare ad alta protezione (preferibilmente 50+) sulle zone esposte.

INCIDENTI STRADALI

Gli incidenti stradali rappresentano una delle principali cause di morte tra i viaggiatori. Se nel programma di viaggio sono previsti spostamenti con autovetture noleggiate, bisogna controllare con cura le condizioni di assicurazione e lo stato dell'automezzo (pneumatici, fari, freni, presenza della ruota di scorta e del carburante). Assumere informazioni anche sulle norme concernenti la circolazione in vigore nel Paese visitato e sulle condizioni delle strade.

PREVENZIONE

- indossare sempre le cinture di sicurezza;
- indossare sempre il casco se si viaggia in bici o in motocicletta. Si consiglia di portare quello personale, in quanto può essere difficoltoso reperirlo nei Paesi in via di sviluppo;
- non guidare dopo aver bevuto alcolici;
- rispettare sempre i limiti di velocità;
- non avventurarsi in strade non illuminate.

INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE

Nonostante le campagne pubblicitarie, il pericolo che deriva dall'aver rapporti sessuali senza le dovute precauzioni non è ancora compreso da tutti i viaggiatori. I rapporti sessuali non protetti sono la principale causa di trasmissione del virus HIV, agente dell'AIDS e di molte altre malattie (herpes genitale, sifilide, gonorrea, epatite B, scabbia, ecc...).



PREVENZIONE

- **evitare contatti sessuali occasionali;**
- avere solo **rapporti protetti**: il preservativo è particolarmente utile per prevenire la maggior parte delle infezioni trasmesse per via sessuale, è sicuro ed economico.

Bisogna tener presente che mentre il preservativo è facilmente reperibile in Italia, non lo è altrettanto in alcuni Paesi a basso reddito. È pertanto necessario portarne con sé una riserva sufficiente perché siano disponibili nel momento del bisogno. L'abuso di alcool o di sostanze stupefacenti può ostacolare seriamente l'appropriato uso del preservativo.

JET LAG (“SINDROME DEL FUSO ORARIO”)

I **viaggi aerei**, con l'attraversamento in breve tempo di molti fusi orari, comportano l'alterazione dei ritmi biologici che regolano il sonno, la fame, il rendimento fisico ed intellettuale.

L'insieme di queste alterazioni è definita come **“sindrome del fuso orario”** (*jet lag*) e si manifesta soprattutto con insonnia, nervosismo, stanchezza, malessere generale, depressione del tono dell'umore, nausea ed inappetenza. Tali sintomi si verificano soprattutto per i viaggi verso Est.



I viaggiatori che prendono farmaci secondo uno schema rigido (per esempio insulina, farmaci anticoncezionali) devono rivolgersi al proprio medico per avere indicazioni.

L'utilizzo di melatonina (ormone naturalmente prodotto dal nostro organismo che interviene nella regolazione del ritmo sonno-veglia) non è ad oggi basato su solide evidenze scientifiche, anche se sono in corso studi in tal senso. Tuttavia alcuni soggetti traggono giovamento dall'assunzione di melatonina circa un'ora prima di coricarsi, per le prime notti dopo il cambiamento di fuso.

PREVENZIONE

- far precedere il viaggio da 1-2 notti di sonno regolare, possibilmente coricandosi più tardi del solito se si viaggia verso Ovest e più presto se verso Est;
- all'arrivo sarà necessario un periodo di riposo, più o meno lungo, in relazione alla differenza di fuso orario;
- utile, in caso di reali disturbi del sonno, l'uso di un blando sonnifero nei due giorni successivi all'arrivo.

SINDROME DA CLASSE ECONOMICA (trombosi venosa arti inferiori)

Una prolungata immobilità, come si verifica nei lunghi viaggi (in aereo, auto, pullman, treno) può provocare il ristagno di sangue, con conseguente gonfiore, rigidità e sviluppo di coaguli. Questo fenomeno può quindi determinare una trombosi venosa degli arti inferiori (TVP).

In molti casi i coaguli sono piccoli e non causano sintomi. Occasionalmente potrebbero raggiungere i polmoni, provocando embolia polmonare che si manifesta con dolore toracico, difficoltà respiratoria e, in alcuni casi, morte improvvisa.

In alcune situazioni il medico potrebbe raccomandare l'assunzione di un farmaco nei tre giorni precedenti all'imbarco e l'uso di calze compressive nei voli con durata > 4 ore.

COSA AUMENTA IL RISCHIO	COME RIDURRE IL RISCHIO
<ul style="list-style-type: none">● precedenti episodi di TVP o embolia polmonare;● obesità;● soggetto fumatore o ex fumatore;● presenza di tumori maligni;● anomalie ereditarie della coagulazione;● età superiore ai 60 anni;● donne in gravidanza o in trattamento con terapia ormonale sostitutiva;● recenti interventi chirurgici o traumi, in particolare agli arti inferiori.	<ul style="list-style-type: none">● alzarsi e camminare almeno ogni ora o, se possibile, alzare le gambe, in linea con le cosce;● flettere e ruotare le caviglie mentre si sta seduti per esercitare i muscoli del polpaccio;● bere molti liquidi, evitando però caffè ed alcool.

VIAGGIATORI CON NECESSITÀ PARTICOLARI

NEONATI

Il viaggio aereo richiede delle specifiche raccomandazioni per i neonati, non è infatti raccomandato per i neonati con meno di sette giorni di vita e richiede una consulenza pediatrica nel caso di prematuri.

Il volo comporta dei cambiamenti pressori che talvolta possono provocare disagi soprattutto nei bambini. Per prevenire tali disturbi è raccomandato allattare al seno i neonati o comunque favorire la deglutizione nei bambini, non più allattati, attraverso il succhietto o del cibo.

Prima del viaggio e durante lo stesso, devono essere assunti liquidi per contrastare la disidratazione che è un rischio presente nei neonati. Relativamente alle vaccinazioni programmate per età si raccomanda, per i viaggi che coinvolgono periodi più lunghi, di completare, nei neonati, il ciclo vaccinale del primo anno di vita e programmare in modo adeguato le vaccinazioni raccomandate in funzione ai rischi attribuiti alla destinazione.

DONNE

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

Per la donna gravida i voli sono generalmente sicuri, tuttavia il viaggio aereo non è raccomandato nell'ultimo mese di gravidanza e fino a sette giorni dopo il parto.

Alcune malattie infettive possono essere un problema se contratte durante la gravidanza. È importante parlare con il medico se si è in gravidanza o si pensa di cercare una gravidanza durante il viaggio o subito dopo il ritorno. Particolare attenzione va posta nel caso ci si rechi in un paese a rischio per virus Zika (vedi paragrafo [ZIKA](#)).

ANZIANI

Le persone più anziane, se non portatori di particolari patologie, possono affrontare viaggi con le medesime precauzioni dei giovani adulti.

Particolare attenzione va posta ai viaggi aerei, per il rischio di trombosi venose degli arti inferiori (vedi paragrafo [Sindrome da classe economica](#)). Il viaggio aereo è controindicato in caso di anemia grave e cardiopatie, quali scompenso, infarto, ictus recente, angina pectoris. Per le persone più anziane è sconsigliato il soggiorno in aree tropicali nelle stagioni caldo-umide.

VIAGGIATORI CON DISABILITA' FISICHE

Una disabilità fisica non costituisce generalmente una controindicazione: le linee aeree hanno regolamenti in merito alle condizioni di viaggio per i passeggeri con disabilità. Si consiglia di informarsi in anticipo.

VIAGGIATORI CON MALATTIE CRONICHE

Per i viaggiatori con malattie croniche, è essenziale consultare un medico prima di pianificare il viaggio. E' importante:

- portare con sé una copia della propria documentazione sanitaria, da poter esibire in caso di necessità;
- avere una scorta sufficiente di farmaci per l'intero viaggio;
- avere chiara la gestione di farmaci e/o dei sintomi che potrebbero comparire durante il viaggio.

Può essere utile inoltre identificare le strutture mediche presenti nel luogo di destinazione e assicurarsi di avere un'assicurazione sanitaria di viaggio che copra patologie pre-esistenti.

VIAGGIATORI POST ACUZIE

Viaggiare dopo un problema sanitario acuto richiede una pianificazione e una valutazione attenta della propria condizione di salute. **In queste situazione è importante consultare un medico prima di intraprendere un viaggio.**

E' inoltre importante pianificare il viaggio, considerando la durata, le modalità di trasporto e le destinazioni.

E' utile verificare che l'assicurazione sanitaria di viaggio copra le esigenze mediche specifiche in caso di emergenza.

E' importante portare con sé una copia della propria documentazione sanitaria da poter esibire in caso di necessità.

DOPO IL RITORNO

Si raccomanda di consultare sempre un medico, dichiarando il viaggio dove si è stati, se al ritorno (in particolare da Paesi tropicali) insorge uno dei seguenti sintomi:

- febbre, anche modesta
- diarrea,
- dolori addominali
- eruzioni cutanee
- tosse persistente.

Bisogna tenere presente che molte malattie delle zone tropicali hanno un lungo periodo di incubazione, cioè possono insorgere anche dopo molto tempo dal ritorno.

Se è stata prescritta la profilassi anti-malarica, è importante completare l'assunzione per il periodo indicato dopo il rientro: molti casi di malattia, infatti, insorgono in soggetti che sospendono il trattamento troppo presto.

BIBLIOGRAFIA

1. WHO: international travel and health – 18 november 2022 (revised on 3 january 2023). <http://www.who.int/ith/en>.
2. CDC. Health Information for International Travel 2024, The Yellow Book. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/yellowbook-home>.
3. American Academy of Pediatrics, Red Book® XXXII edizione 2021-2024. Pacini Editore - XI Edizione italiana.
4. Heymann D.L. (ed.), Control of Communicable Diseases Manual, 21 th Edition 2022. American Public Health Association.
5. Società Italiana di Medicina Tropicale (SIMET). Indicazioni della profilassi antimalarica nei viaggiatori in area endemica - revisione 2018. Simetweb.
6. Bartolozzi G., Vaccini e Vaccinazioni, terza edizione 2012, Elsevier Masson.
7. Moroni M. et al., Manuale di malattie infettive, 2020, Edra.
8. Mark S. Riddle et al. JTM Guidelines for the prevention and treatment of travelers' diarrhea: a graded expert panel report.
9. GISPI. Orientamenti diagnostici e terapeutici in patologie di importazione, Giornale Italiano di Medicina Tropicale 2017. Simetweb.
10. Orenstein W.A., Plotkin S.A., Vaccines. 8th Edition, 2023 Elsevier.
11. Mark S. Riddle, et al. Guidelines for the prevention and treatment of travelers' diarrhea: a graded expert panel report. Journal of Travel Medicine, 2017, Vol24, Suppl 1, S63-S80.
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2528662/>

