



ABC DEL VIAGGIATORE: guida pratica per un viaggio in sicurezza



Sei pronto a partire per il tuo viaggio o le tue vacanze?
*Di seguito alcune informazioni utili per la tua salute
e la tua sicurezza*





PRIMA DI PARTIRE

Ricordati che la durata del soggiorno nel paese di destinazione o il tempo a disposizione prima del viaggio possono modificare in modo sostanziale le scelte di profilassi primaria o secondaria.

- Prenota per tempo una consulenza presso il centro di vaccinazioni internazionali della tua Asl: potresti aver bisogno di effettuare la vaccinazione contro la febbre gialla (obbligatoria in alcuni stati del Sud America e Africa o in caso di scalo > 12 ore) o necessitare di alcune vaccinazioni fortemente raccomandate come: vaccini contro Epatite A, Tifo, Meningite, richiamo decennale di difterite-tetano-pertosse e poliomielite, morbillo, parotite, rosolia, varicella, Rabbia, Encefalite da zecca, encefalite giapponese, dengue (quest'ultima previa valutazione del rischio-beneficio a cura dell'operatore sanitario).
- Contatta il tuo medico curante, se sei affetto da patologie croniche, per valutare la necessità di modificare la terapia che assumi giornalmente e in caso il tuo viaggio preveda viaggi aerei di lunga durata.
- Se durante un soggiorno temporaneo in un altro Paese UE o in un altro Stato EFTA (Islanda, Liechtenstein, Norvegia e Svizzera) hai bisogno di cure sanitarie necessarie e urgenti, puoi recarti presso strutture e professionisti sanitari pubblici o privati convenzionati, presentando la Tessera Sanitaria - TEAM o il suo certificato sostitutivo, insieme a un documento di identità.
- Se viaggi in aereo porta con te per precauzione i farmaci nel bagaglio a mano. Se sei in terapia con farmaci salvavita porta con te anche le prescrizioni mediche, anche perché potrebbero essere richieste nelle fasi di controllo di sicurezza in aeroporto.
- Consulta il sito del ministero degli affari esteri "viaggiare sicuri" in modo da ottenere informazioni circa la documentazione utile da portare con sé, consigli sulle malattie presenti infettive e non, la situazione sanitaria presente, la sicurezza del tuo Paese di destinazione e contestualmente registrare il tuo viaggio, indipendentemente dalla natura, nella sezione "dove siamo nel mondo".



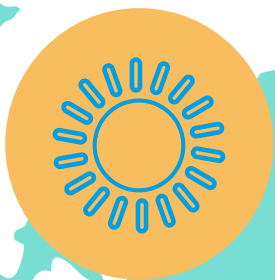
SE SEI DIRETTO IN AREE TROPICALI

- Utilizza repellenti specifici (preferibilmente a base di piretro) per i tuoi vestiti, borse, zanzariere; per la pelle utilizza prodotti (preferibilmente a base di DEET o di Icaridina) altamente concentrati.
- Proteggiti dalle zanzare di giorno, ma soprattutto nelle ore notturne indossando abiti lunghi, di colore chiaro e scarpe chiuse.
- Dormi in una stanza dotata di aria condizionata; qualora non fosse possibile fai in modo che sia presente una zanzariera, a maglie molto fitte, e che sia facilmente raggiungibile in modo da poter applicarvi anche il repellente per i tessuti.
- Come consuetudine, applica prima la crema solare ad alto fattore di protezione e dopo 15-20 minuti il repellente per corpo e viso.
- Evita di effettuare sport all'aria aperta nelle ore serali e, ove possibile, soggiornare all'aperto dal tramonto all'alba.
- Nelle aree tropicali e subtropicali dove la rabbia è endemica, comportamenti a rischio come l'avvicinarsi ad animali randagi o selvatici possono esporre a un pericolo serio di infezione: presta attenzione.
- Bevi solo acqua in bottiglia, anche per lavarti i denti.
- Evita l'utilizzo del ghiaccio all'interno delle bevande.
- Preferisci alimenti cotti e ricorda la regola del "bolli, cuoci, sbuccia o lascia stare".
- Ricordati sempre di preferire il lavaggio delle mani con acqua e sapone; ove non fosse possibile opta per l'utilizzo di gel igienizzanti.



SE SEI DIRETTO IN MONTAGNA

- Prevenire il mal di montagna è meglio che curare: se pensi di raggiungere quote superiori ai 2.000-2.500 metri, prevedi un'ascensione graduale quotidiana di 500- 600 metri e, ove possibile, effettua una tappa di pernottamento.
- Favorisci il cosiddetto abbigliamento "a cipolla": la presenza di strati leggeri e traspiranti favorisce la sudorazione ed aiuta la termoregolazione nell'eventuale improvviso cambiamento di temperatura, tipico delle zone di altura.
- Ricorda di bere molta acqua portandola con te durante le escursioni insieme a dei semplici snack.
- Se dovessero comparire sintomi quali cefalea improvvisa, stanchezza sproporzionata e incapacità di camminare in modo stabile, chiedi subito aiuto e cerca di scendere a valle.
- Evita l'utilizzo di bevande alcoliche nelle 48 ore precedenti all'ascesa in quota.
- Se sei un consumatore abituale di caffè, non devi interrompere questa abitudine: potresti confondere un'eventuale comparsa di cefalea da astinenza da caffeina con una cefalea da mal di montagna.
- Esistono dei farmaci specifici per prevenire il mal di montagna: chiedi supporto al tuo medico di medicina generale o al centro di medicina di viaggi della tua Asl di appartenenza.



SE SEI DIRETTO AL MARE O AL LAGO

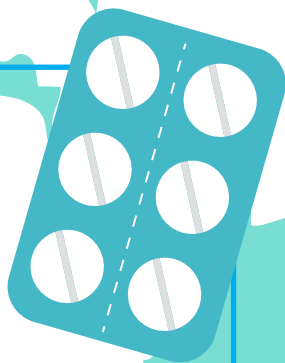
- Immergiti in acqua gradualmente, rispetta la distanza massima dalla battigia di 300 mt, effettua bagni, se possibile, in compagnia e non camminare a piedi nudi sulla spiaggia.
- Se prevedi di effettuare delle immersioni, pianifica il luogo, controlla l'attrezzatura; non immergerti se hai il sospetto di avere patologie in corso all'orecchio (es. otiti); ricorda di non effettuare attività fisica nelle 4-6 ore successive all'immersione e di non effettuare voli dopo almeno 24-48 ore dall'attività subacquea.
- Non ingerire mai acqua dolce (laghi, fiumi, stagni) in quanto possono essere presenti microrganismi patogeni per l'uomo che possono infettare per ingestione, contatto cutaneo e inalazione.
- Utilizzare sempre una protezione (telo di cotone, asciugamano in microfibra) qualora volessi sdraiarti direttamente sulla sabbia.
- Evita di esporti al sole nelle ore più calde della giornata, scegli e riapplica una buona protezione solare che contrasti i raggi UV, opta per cappelli a tesa larga e colori degli indumenti chiari.
- Non esagerare nell'esposizione al sole, sempre e comunque con crema protettiva, preferendo le ore meno calde della giornata.

DOPO IL RIENTRO

Sperando che il tuo soggiorno (zone tropicali) sia andato per il meglio, presta attenzione ad eventuale comparsa di sintomi quali febbre, dolori ossei, spossatezza, rash cutaneo, brividi, sudorazione profusa, anche a distanza di 30 giorni: consulta immediatamente il tuo medico di medicina generale e/o recati in un centro ospedaliero che si occupi anche di malattie infettive.

KIT FARMACI DA METTERE IN VALIGIA: ALCUNI SUGGERIMENTI

- fermenti lattici;
- soluzione reidratante;
- paracetamolo e antinfiammatori;
- antistaminico, disinfettante intestinale;
- antidiarroico;
- antiemetico;
- betametasone;
- disinfettante;
- garze e cerotti;
- ghiaccio sintetico;
- soluzione idroalcolica per lavaggio delle mani;
- collirio rinfrescante.



MALATTIE CRONICHE E PERSONE FRAGILI

Coloro che soffrono di malattie croniche come diabete, ipertensione, problemi al cuore, ai reni, al fegato o di anemia, così come i bambini, gli anziani, le persone immunodepresse o le donne in gravidanza, devono prestare particolare attenzione. In queste situazioni, infatti, il rischio di contrarre alcune infezioni può essere maggiore, così come può aumentare la probabilità che si sviluppino forme più gravi della malattia (come nel caso della malaria).

Inoltre, possono esserci limiti nelle cure disponibili o nelle vaccinazioni, ad esempio per possibili interazioni tra farmaci o per la controindicazione all'uso di vaccini vivi nei soggetti immunocompromessi"

- **Focus paziente diabetico:** segui la tua consueta terapia e alimentazione come macronutrienti come sempre. Fai attenzione in particolare alla disidratazione e ricordati di indossare calzature adatte per evitare ferite e lesioni ai piedi.
- **Focus paziente iperteso:** presta attenzione alla disidratazione in caso di utilizzo di diuretici; se la tua terapia antiipertensiva prevede più farmaci, evita altitudini eccessive e chiedi comunque consiglio al tuo medico curante.
- **Focus paziente oncologico:** se la patologia è in fase attiva va attentamente valutata l'opportunità del viaggio chiedendo consiglio al proprio medico curante e allo specialista oncologo.

LINK UTILI

Viaggiare sicuri: <https://www.viaggiariesicuri.it/home>

Informateci dove siamo nel mondo:

<https://www.dovesiamonelmundo.it/home>

Yellow book (healthcare for international travellers):

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/yellowbook-home>

Travel Health Pro (Health resources for travellers):

<https://travelhealthpro.org.uk/countries>

Organizzazione Mondiale della Sanità (english):

<https://www.who.int/travel-advice>

Società Italiana della Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni:

<https://www.simvim.org/utilita/>

Società Italiana di Igiene: <https://www.sitinazionale.it/>



DOCUMENTO IDEATO E CREATO DA:

Dott. Andrea Campoli, MMG Asl Roma 1- Rappresentante Snami Roma 1;
Dott.ssa Sara Ciampini, Dirigente medico UOC Vaccinazioni e Centro Vaccinazioni Internazionali Asl Roma 1;
Dott. Enrico Di Rosa, Direttore UOC Servizio Igiene e Sanità Pubblica Asl Roma 1 - Presidente S.i.t.i Società italiana di Igiene e Medicina Preventiva;
Dott.ssa Claudia Felici, MMG Asl Roma 1-Segretario Aziendale SMI Asl Roma 1 - Responsabile Area Convenzionata SMI Regione Lazio;
Dott.ssa Lara Morelli, MMG Asl Roma 1- Vice segretario FIMMG sez. prov. Roma;
Dott.ssa Ombretta Papa, MMG Asl Roma 1- Fiduciario FIMMG Asl Roma 1- Segretario nazionale e GPWSI senior dell'area vaccini e malattie infettive SIICP

Con la supervisione di:

Dott. Roberto Ieraci, Infettivologo Vaccinologo strategie vaccinali Regione Lazio;
Dott. Alberto Tomasi, specialista Igiene e Medicina preventiva, presidente SIMVIM (Società italiana di medicina dei viaggi e migrazioni).

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



REGIONE
LAZIO

