

INDICAZIONI SANITARIE PER IL VIAGGIO

1) Le cose da non dimenticare

a) Documenti

- Dati relativi alla propria situazione sanitaria, gruppo sanguigno (se conosciuto), malattie attuali e pregresse, allergie (a farmaci e non), trattamenti farmacologici in atto, il tesserino delle vaccinazioni effettuate.
- Informarsi presso l'agenzia di viaggi circa la possibilità di stipulare un'assicurazione per eventuali problemi sanitari che possono insorgere durante la permanenza all'estero.

b) Farmaci e presidi per la farmacia da viaggio

È necessario preparare per tempo una piccola farmacia, nel caso non sia possibile ricorrere subito al consiglio del medico, che comprenda anche i farmaci utilizzati normalmente ad esempio per malattie croniche in atto (alcuni medicinali potrebbero non essere disponibili nei paesi visitati, potrebbero avere nomi differenti o contenere altri composti oltre a quello desiderato). È consigliabile, inoltre, riporre metà del farmaco nel bagaglio a mano e l'altra metà in valigia, per non dover interrompere il trattamento in caso di smarrimento di quest'ultima.

Eventualmente munirsi di una relazione medica in inglese.

Per la prescrizione dei farmaci che s'intende portare in viaggio rivolgersi al proprio medico curante, che saprà indicare il prodotto più adeguato.

Tipo di farmaco/presidio	Note
Kit di primo soccorso	Bende, garze, cerotti, cotone idrofilo, disinfettanti, termometro, siringhe, forbici, guanti
Farmaci d'uso abituale (per patologie croniche, contraccettivi orali, ansiolitici etc.)	Scorta sufficiente per tutto il periodo e per un potenziale prolungamento non programmato del soggiorno
Farmaci per le profilassi	Profilassi antimalarica, profilassi per la diarrea del viaggiatore (se indicata)
Farmaci per i trattamenti d'emergenza	Malaria, diarrea del viaggiatore (antidiarroici, probiotici, antibiotici locali o sistemici, sali per reidratazione orale)
Antipiretici/analgesici	Il paracetamolo è sempre da preferire
Antibiotici ad ampio spettro	
Antistaminici sistemici e cortisonici topici	Per le punture d'insetto
Repellenti per insetti	
Prodotti per la protezione solare	
Pomate	antibiotiche, antimicotiche, antivirali
Disinfettanti o filtri per l'acqua	
Farmaci per il trattamento d'emergenza del mal di montagna	In base alla destinazione del viaggio (acetazolamide, desametazone, nifedipina, acido acetil salicilico)
Farmaci per cinetosi, barotraumi, jet lag	Antistaminici, decongestionanti nasali, melatonina
Profilattici	Per la prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale

Titolo Documento	Data	Revisione	Pagina
mod. 141_Indicazioni_Sanitarie_per_il_Viaggio_rev07	01/03/2021	07	Pagina 1 di 6

2) Le malattie da cui difendersi

a) Malattie trasmesse da animali (zoonosi)

Le zoonosi comprendono molte infezioni che possono essere trasmesse all'uomo attraverso le punture d'animali, il contatto con liquidi corporei contaminati (saliva, urine, feci di animali) o attraverso il consumo di cibi di origine animale, in particolare carni e prodotti caseari.

- **Il morso d'animali** (cane, gatto, scimmia) può comportare non solo la trasmissione di malattie rare o "esotiche" ma più frequentemente infezioni comuni causate da microrganismi presenti nella saliva dell'animale stesso e che necessitano di un adeguato trattamento.
- **Animali velenosi:** è comunque sempre opportuno l'utilizzo di scarpe robuste e pantaloni lunghi in tessuto resistente, guardando bene dove si appoggiano i piedi e facendo rumore al passaggio. In caso di morso lavare bene la ferita e farla sanguinare, trasferendosi quindi, al più presto possibile, in un centro sanitario.
- **Infezioni da Rickettsie:** sono batteri trasmessi all'uomo da diversi insetti vettori tra cui zecche (vedi allegato Zecche), acari, pidocchi, pulci, che parassitano normalmente animali anche domestici quali cani, gatti, cavalli, o altri (ovini, topi, ecc.).
- **Insetti:** vedi allegati per Malaria, Dengue, Febbre Gialla.

b) Malattie sessualmente trasmesse

Le malattie sessualmente trasmesse si contraggono attraverso pratiche sessuali con persone infette, anche se non manifestano sintomi (apparentemente sane). Il rischio d'infezione può essere ridotto evitando rapporti sessuali non protetti (utilizzo del preservativo). Esempi di malattie sessualmente trasmesse sono l'epatite B, HIV/AIDS, sifilide ed altre infezioni genitali.

c) Malattie trasmesse per via ematica

Alcune malattie sono trasmesse o tramite trasfusioni di sangue infetto o per diretto contatto con sangue o altri liquidi biologici infetti, soprattutto qualora vi fossero lesioni cutanee anche minime. Il rischio d'infezione può essere ridotto evitando il contatto diretto con sangue o liquidi corporei e l'utilizzo d'aghi o siringhe non monouso, che potrebbero essere contaminati. Comporta inoltre un rischio, qualsiasi procedura cosmetica che penetri la pelle (come agopuntura, piercing e tatuaggi). Esempi di malattie trasmesse col sangue sono: epatite B e C, HIV/AIDS e malaria).

d) Malattie trasmesse per via aerea

Le malattie respiratorie sono trasmesse da persona a persona attraverso goccioline provenienti dal naso e dalla bocca. Il rischio d'infezione può essere ridotto evitando lo stretto contatto con persone in ambienti affollati e chiusi. Esempi di malattie respiratorie sono l'influenza, la meningite meningococcica e la tubercolosi.

e) Malattie trasmesse da alimenti

Molte infezioni che il viaggiatore internazionale può contrarre sono dovute all'ingestione di alimenti e bevande contaminate: la diarrea del viaggiatore, l'epatite A, l'epatite E, la febbre tifoide, il colera, le parassitosi.

Piante, bacche, radici, funghi, possono essere pericolosi per cui prima di toccarli o mangiarli, raccogliere corrette informazioni.

Il problema sanitario più frequente che colpisce la metà circa dei viaggiatori in aree tropicali è **la diarrea del viaggiatore**. Sebbene sia causata da microrganismi diversi (virus, batteri, protozoi, vermi), clinicamente i sintomi sono simili; l'infezione si risolve nell'arco di 2-3 giorni e si presenta con una comparsa di scariche diarroiche più o meno numerose e variamente associate ad altri sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali e febbre.

Titolo Documento	Data	Revisione	Pagina
mod. 141_Indicazioni_Sanitarie_per il_Viaggio_rev07	01/03/2021	07	Pagina 2 di 6

Come si previene la diarrea del viaggiatore

a) Adeguato comportamento alimentare

La migliore prevenzione consiste nella scelta scrupolosa di cibi e bevande, ricordando che non tutto il cibo appetibile è sicuro. La prevenzione di tutte le infezioni a trasmissione oro-fecale, si basa su alcune semplici regole:

- Lavare sempre le mani prima di maneggiare il cibo e dopo essere andati ai servizi igienici.
- Consumare tutti gli alimenti ben cotti, di recente cottura e quindi ancora caldi (il cibo cotto e tenuto a temperatura ambiente per più di 4-5 ore costituisce uno dei più importanti veicoli di infezione).
- Evitare di consumare i cibi contenenti uova crude o poco cotte (maionese, salse, alcuni dessert, ecc.).
- Non consumare gelati non confezionati.
- Evitare di consumare la verdura cruda e la frutta che non può essere sbucciata.
- Bere solo acqua o altre bevande (vino, birra, caffè, tè) in bottiglie sigillate, oppure bollire l'acqua da bere per almeno tre minuti; qualora ciò non fosse possibile, è opportuno disinfettarla con compresse iodate o filtrata con filtri appositi.
- Evitare il ghiaccio aggiunto alle vivande. Asciugare bene l'esterno delle lattine refrigerate nel ghiaccio o nell'acqua, prima di berle.
- Evitare il latte e i latticini, se non si è certi che siano stati preparati igienicamente ovvero che siano stati pastorizzati e refrigerati in maniera adeguata.
- Non consumare cibo venduto per strada.
- Utilizzare acqua imbottigliata per la pulizia dei denti e per assumere i medicinali.
- Durante un attacco di diarrea evitare di preparare cibi e bevande per altre persone.
- Evitare di bagnarsi in acque interne soprattutto in vicinanza di scarichi fognari.

b) Immunizzazione mediante opportune vaccinazioni

Possibilità di utilizzare il vaccino anticolerico per uso orale, che protegge nel 50-60% dei casi di diarrea del viaggiatore causata dal germe *Escherichia coli enterotossigena* (ETEC). Diversi studi clinici hanno evidenziato infatti che, sulla base della somiglianza strutturale tra le due molecole, gli anticorpi generati dalla tossina del colera risultano efficaci anche contro la tossina dell'ETEC.

Contro le diarree da colera, la copertura si è dimostrata dell'85-90%.

Inoltre sono disponibili il vaccino antitifico orale o parenterale che garantiscono una protezione per circa tre anni, ed il vaccino per l'epatite A (vedi scheda specifica).

c) Su indicazione medica, utilizzo di antibiotici a scopo preventivo

L'assunzione di antibiotici per prevenire la diarrea, benché spesso efficace, non è consigliabile nella maggior parte dei casi per varie ragioni:

- gli antibiotici non sono efficaci contro tutti gli agenti microbici che causano diarrea del viaggiatore (es. virus e protozoi);
- il rischio d'effetti collaterali legato alla profilassi antibiotica supera il potenziale beneficio;
- l'ampio utilizzo di antibiotici può causare infezioni da germi resistenti agli antibiotici stessi e quindi difficilmente curabili.

Che cosa fare

L'assunzione preventiva di antibiotici è consigliata solo per chi assume regolarmente farmaci che riducono l'acidità dello stomaco (es. ranitidina, omeprazolo) o altri farmaci per malattie croniche (diuretici) o per viaggi di lavoro di breve durata (2-4 giorni).

Questa pratica va comunque sempre discussa con il medico curante prima della partenza.

Titolo Documento	Data	Revisione	Pagina
mod. 141_Indicazioni_Sanitarie_per il_Viaggio_rev07	01/03/2021	07	Pagina 3 di 6

Nella maggior parte dei casi i disturbi si risolvono in qualche giorno senza l'utilizzo di medicinali. In teoria, quindi, non vi è stretta indicazione medica all'assunzione di farmaci. Due o tre giorni di malessere possono tuttavia creare disagi, soprattutto se il soggiorno prevede continui spostamenti e non garantisce la disponibilità di servizi igienici.

In questi casi è utile assumere un antidiarroico, secondo modalità che il medico illustrerà al viaggiatore prima della partenza.

I farmaci antidiarroici bloccano momentaneamente le scariche, ma non risolvono l'infezione e per questo motivo vanno utilizzati solo se strettamente necessario e comunque mai in presenza di sangue nelle feci, di febbre, durante una gravidanza ed in età pediatrica.

In questi casi è utile ricorrere ad un medico se i sintomi persistono per più di tre giorni: deciderà se utilizzare antibiotici a scopo terapeutico.

Al fine di reintegrare le perdite idro-saline dovute alla diarrea, è fondamentale introdurre molti liquidi (acqua imbottigliata o bollita, succhi di frutta, tè) finché non scompare il sintomo della sete.

E' possibile preparare una buona soluzione reidratante mescolando n. 6 cucchiaini da caffè di zucchero, n. 1 cucchiaino di sale da cucina, n. 1 cucchiaino di bicarbonato (se possibile) e il succo di n. 2 arance o di n. 1 pompelmo, in 1 litro di acqua.

In caso di diarrea è meglio preferire bevande non gassate per evitare la distensione intestinale, cibi liquidi e facilmente digeribili per non sovraccaricare l'intestino e cibi salati per trattenere maggiormente l'acqua. Solo dopo qualche giorno è consigliabile reintrodurre cibi solidi, preferendo quelli ad elevato potere adsorbente (pane, riso, patate).

3) Rischi legati al viaggio ed alle condizioni climatiche

- a) **Barotraumi:** sono frequenti in aereo; si tratta di traumi legati a variazioni della pressione atmosferica. Si manifestano con la sensazione tipica e fastidiosa "dell'orecchio otturato"; il disagio si può ridurre deglutendo, masticando, espirando forte a naso ed orecchie chiuse.
- b) **Mal d'aereo:** caratterizzato da vertigini, senso di nausea, malessere generale. Per prevenirlo è possibile assumere prima della partenza opportuni farmaci contro il mal di viaggio.
- c) **Disturbi da fuso orario o jet-lag:** si verificano in caso di lunghi viaggi soprattutto verso est; ciò determina stanchezza, sonnolenza o al contrario insonnia in relazione ai nuovi orari. Prima della partenza è utile un adeguato riposo, l'astensione da alimenti e pasti pesanti, da alcolici, da tranquillanti o sonniferi.
- d) **Alta quota:** vedi patologie da altitudine.
- e) **Clima:** l'adattamento dell'organismo a condizioni climatiche, spesso molto diverse da quelle abituali (alto tasso d'umidità, temperature molto elevate o molto rigide, scarse escursioni termiche giornaliere), è facilitato dall'adozione d'alcuni semplici accorgimenti di sotto elencati.
 - In posti caldi e asciutti è importante mantenere un adeguato apporto idrico.
 - Limitare nei primi giorni gli sforzi ed evitare l'esposizione prolungata ai raggi solari.
 - Usare sempre creme solari protettive
 - Dopo un'eccessiva sudorazione, compensare la perdita di liquidi e sali minerali con liquidi o cibi ricchi di sale.
 - Evitare di esporsi nelle ore più calde, soprattutto se si stanno assumendo farmaci che danno facilmente foto-allergia (comparsa di macchie cutanee), come per es. alcuni tipi di antibiotici (tetracicline).
 - Evitare l'uso di deodoranti o profumi che possono provocare reazioni foto-tossiche e attirare insetti.
 - Un abbigliamento appropriato (in fibre naturali) contribuirà al senso di benessere.

Disturbi più comuni dovuti al clima caldo sono gli eritemi, le dermatiti ed altre eruzioni cutanee, le ustioni, tutti prevenibili con gli accorgimenti sopra citati.

Titolo Documento	Data	Revisione	Pagina
mod. 141_Indicazioni_Sanitarie_per il_Viaggio_rev07	01/03/2021	07	Pagina 4 di 6

L'esposizione ad alte temperature può causare:

- **Colpo di sole:** si manifesta con mal di testa, pelle secca calda e rossa, febbre elevata, affanno. Oltre al riposo in ambiente fresco con impacchi freddi sul capo e sul resto del corpo, nei casi più gravi è opportuno trasferire al più presto il paziente in una struttura sanitaria.
- **Colpo di calore:** si manifesta con cute fredda, pallida, umida, senso di svenimento, ipotensione. In tal caso è utile l'applicazione d'impacchi freddi e il riposo in ambiente fresco e ventilato.

L'esposizione a basse temperature può causare:

- **Congelamento:** s'instaura insidiosamente, senza dolore, con irrigidimento improvviso e perdita di sensibilità alle estremità del corpo.
- **Assideramento:** caratterizzato dalla riduzione della temperatura corporea sotto i 35°, cefalea, stanchezza, sonnolenza, ipotensione.

In caso d'esposizione a basse temperature indossare vestiti pesanti in lana, assumere alimenti ad alto contenuto calorico, evitare gli alcolici e mantenere un adeguato esercizio fisico.

- **Acque dolci e salate:** il rischio maggiore di un bagno in acque di lago o di fiume, anche se limpide, è rappresentato dalla presenza d'invisibili larve (schistosomi) che penetrano attraverso la cute e possono provocare malattie anche a distanza di tempo.
- Per quanto riguarda le acque salate, in alcuni mari esistono specie di molluschi o pesci velenosi, e sono abbastanza frequenti reazioni cutanee dovute a contatti con meduse o spugne.
- È sempre utile indossare scarpette di plastica, anche sulla spiaggia, in particolare in alcune località, per la presenza di parassiti.
- **Incidenti stradali/traffico** (*controllare sempre attentamente le condizioni dell'assicurazione*): gli incidenti stradali costituiscono la principale causa di mortalità dei viaggiatori. In molte aree del mondo, infatti, le strade non sono asfaltate e le vetture sono scarsamente controllate.
- Se nei programmi di viaggio sono previsti spostamenti con autovetture noleggiate, controllare con cura, prima della partenza, le condizioni dell'automezzo.
Non guidare nelle ore notturne, soprattutto fuori città e su strade poco frequentate. Non mettersi mai alla guida dopo aver assunto bevande alcoliche.

4) Viaggiatori in situazioni particolari

- a) **Gravidanza:** il viaggio aereo non è raccomandato nell'ultimo mese di gravidanza e fino a sette giorni dopo il parto. La maggior parte delle avioilinee limita l'accettazione delle donne gravide.

Alcune compagnie aeree richiedono alle gravide un certificato medico quando il parto è previsto meno di quattro settimane dalla data di partenza, o quando ci si aspetta un parto complicato.

- b) **Neonati/bambini:** il viaggio aereo non è raccomandato per i neonati di meno di sette giorni; per i bambini prematuri va ricercata in ogni caso una consulenza pediatrica.

I cambiamenti nella pressione dell'aria in cabina possono provocare disagio nei bambini e tale disagio può essere alleviato dando loro qualcosa da mangiare o un succhiotto per stimolare la deglutizione.

I neonati sono più soggetti alla disidratazione rispetto ai bambini più grandi o agli adulti. Un'adeguata assunzione di liquidi deve essere assicurata prima e durante il volo.

Nei lunghi viaggi aerei, l'assunzione d'acqua o di succhi di frutta diluiti deve essere fornita ad intervalli regolari.

I consigli forniti dal pediatra prima di un viaggio dovrebbero comprendere le stesse indicazioni date agli adulti.

Titolo Documento	Data	Revisione	Pagina
mod. 141_Indicazioni_Sanitarie_per_il_Viaggio_rev07	01/03/2021	07	Pagina 5 di 6

- c) **Viaggiatori con handicap:** una disabilità fisica non è generalmente controindicata per il viaggio. I passeggeri che non sono in grado di badare alle proprie necessità durante il volo (incluso l'uso della toilette o il trasferimento dalla sedia a rotelle al seggiolino dell'aereo e viceversa), dovranno essere accompagnati da una persona qualificata.

I viaggiatori in sedia a rotelle devono essere informati di non disidratarsi deliberatamente prima del viaggio, per evitare l'uso della toilette durante il volo. Le compagnie aeree hanno regolamenti in merito alle condizioni del viaggio per i passeggeri con handicap; questi viaggiatori devono contattare le compagnie in anticipo per ottenere tutte le informazioni del caso.

- d) **Fumatori:** il fumo è vietato sugli aerei, fatta eccezione per un numero limitato di compagnie; coloro che fumano regolarmente possono sperimentare stress o disagio durante i voli di lunga durata. I forti fumatori possono trarre beneficio da una consulenza medica prima di sottoporsi a lunghi viaggi in aereo; può essere di giovamento l'uso di cerotti che sostituiscono la nicotina, così come l'uso di blandi sedativi.

5) Le 10 Regole d'oro del viaggiatore internazionale

Prima del viaggio

- Informarsi sempre sulle condizioni igienico-sanitarie del paese da visitare, anche se si tratta di uno stato già visitato in precedenza, perché le condizioni sanitarie possono cambiare.
- Preparare una provvista di farmaci appropriata a ciascuna destinazione, alla durata del soggiorno e al proprio stato di salute (i farmaci da usare durante il viaggio vanno tenuti in un bagaglio a mano).
- Informarsi sull'assistenza sanitaria nel paese in cui ci si reca.

Durante il viaggio

- Assumere regolarmente, se prescritta, la chemioprolifassi antimalarica; ricordarsi che questa deve essere iniziata prima della partenza per valutare la tollerabilità del farmaco impiegato.
- Evitare contatti sessuali o usare sempre il preservativo; non farsi tatuare, nè applicare orecchini o sottoporsi a piercing ed agopuntura. Non assumere droghe endovena ed evitare, se non assolutamente necessarie, le trasfusioni.
- Adottare misure igieniche alimentari appropriate, evitando le verdure crude, la frutta già sbucciata, frutti di mare crudi, latte o formaggi freschi e qualsiasi cibo venduto per strada. Procurarsi dei disinfettanti per l'acqua, poiché non sempre è possibile trovare bevande in bottiglia, evitando il ghiaccio nelle bevande perché potrebbe essere contaminato (ricordarsi sempre la regola di bollire, cuocere, sbucciare, o al limite, lasciare stare).
- Non esporsi troppo al sole nelle ore più calde ed usare creme solari con filtri ad alta protezione. Non camminare mai a piedi scalzi, ma utilizzare sempre calzature anche in spiaggia o in piscina. Non bagnarsi o nuotare in acque dolci (ruscelli, fiumi, stagni, laghi), soprattutto nelle regioni in cui esiste la schistosomiasi.
- Tutelarsi contro gli incidenti stradali, e prima di mettersi alla guida, evitare l'uso di bevande alcoliche.

Dopo il viaggio

Se prescritta, continuare la profilassi antimalarica. Alle donne in età fertile è raccomandato di evitare la gravidanza per almeno tre mesi dal completamento del ciclo di chemioprolifassi.

Attenzione alla comparsa di febbre o di altri disturbi fino ad un anno dal rientro, recarsi dal medico dichiarando di essere stati all'estero.

Titolo Documento	Data	Revisione	Pagina
mod. 141_Indicazioni_Sanitarie_per il_Viaggio_rev07	01/03/2021	07	Pagina 6 di 6