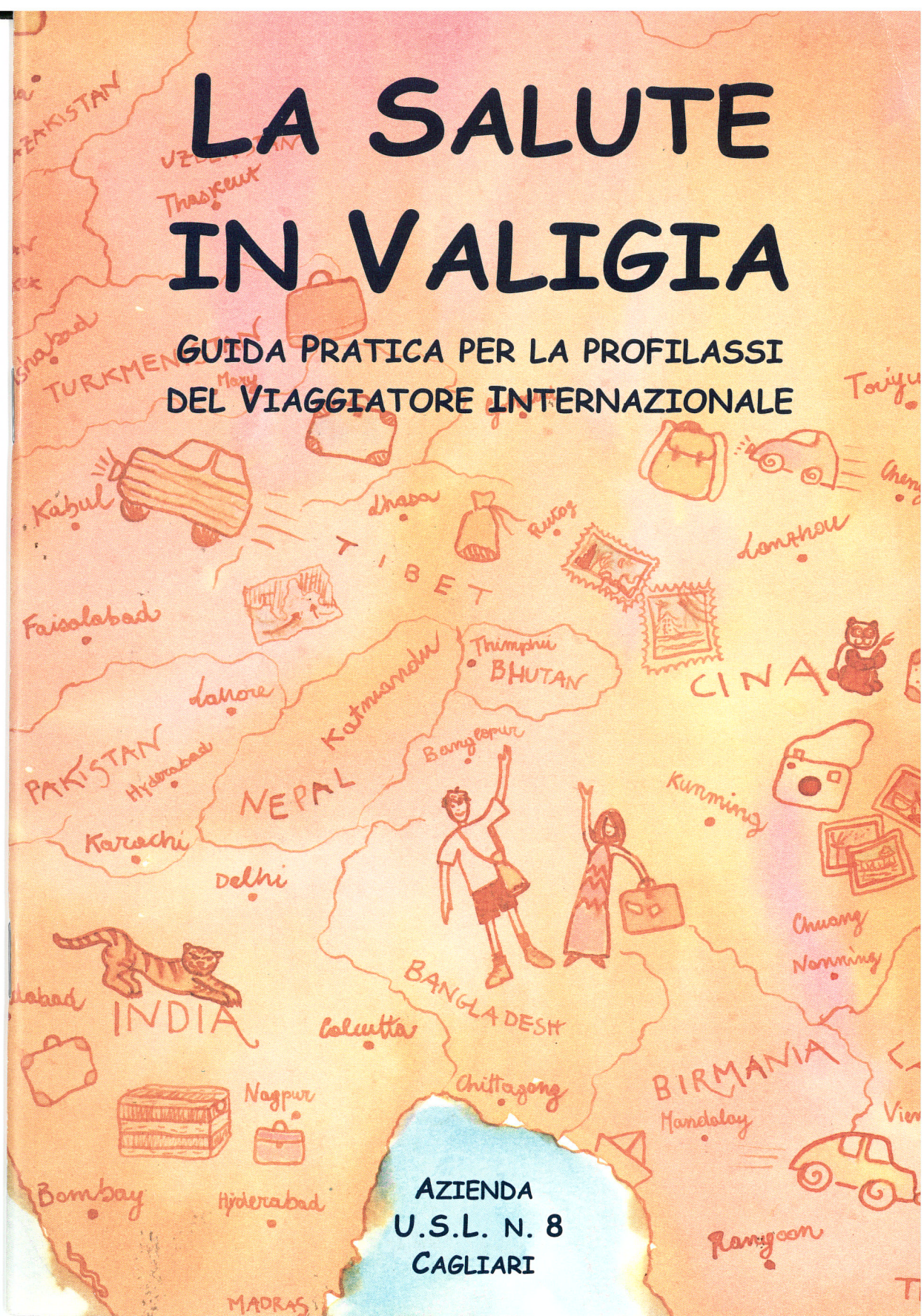


# LA SALUTE IN VALIGIA

GUIDA PRATICA PER LA PROFILASSI  
DEL VIAGGIATORE INTERNAZIONALE



# LA SALUTE IN VALIGIA

GUIDA PRATICA PER LA PROFILASSI  
DEL VIAGGIATORE INTERNAZIONALE

AZIENDA  
U.S.L. N. 8  
CAGLIARI

SERVIZIO SANITARIO - REGIONE SARDEGNA  
AZIENDA USL N° 8 - CAGLIARI  
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA  
RESPONSABILE: SILVANA TILOCCA

REALIZZAZIONE A CURA DI:  
SETTORE PROFILASSI - SETTORE EDUCAZIONE SANITARIA

TESTI:  
GABRIELE MEREU, FRANCESCO LOY, LEYLA ARESU

ILLUSTRAZIONI:  
EVA RASANO

GRAFICA E STAMPA:  
TIPOGRAFIA DEL CAMPIDANO SNC - SELARGIUS

FINITO DI STAMPARE NEL MESE DI GIUGNO 2000  
TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

## PREMESSA

La tutela della salute dei nostri assistiti contempla, tra gli obiettivi dell'Azienda U.S.L. n° 8, anche quello di porre in essere tutti gli strumenti capaci di preparare ed accompagnare i cittadini che intraprendono un viaggio internazionale.

La prevenzione ha un rilievo particolare nel Piano Generale della nostra Azienda e, in considerazione del numero sempre crescente di persone che si spostano verso mete lontane, le strategie per salvaguardare dai rischi il viaggiatore internazionale rientrano a pieno titolo negli obiettivi di prevenzione individuati.

Questa pubblicazione vuole costituire uno strumento di facile consultazione e nello stesso tempo offrire tutte le informazioni utili sulle "cose da fare" prima di partire e durante la permanenza all'estero, per prevenire eventuali malattie e viaggiare sicuri.

Il Direttore Generale  
Azienda U.S.L. n°8  
Dr. Gino Meloni



## INTRODUZIONE

Presso il Servizio Igiene e Sanità Pubblica della Azienda U.S.L. n°8 di Cagliari, da tempo è stato avviato un "AMBULATORIO PER IL VIAGGIATORE INTERNAZIONALE", nel quale vengono praticate le misure di profilassi e fornite le informazioni sugli eventuali rischi per la salute, prima di affrontare un viaggio all'estero.

Esso rappresenta un anello importante nella "catena" di tutela dei viaggiatori, che inizia dal medico di famiglia e dal pediatra di base e vede nell'Ambulatorio del viaggiatore internazionale un momento fondamentale per le indicazioni specifiche che si richiedono in funzione del soggetto e della località di destinazione.

Con il medesimo obiettivo di tutelare la salute di chi viaggia, è nata l'idea di pubblicare "LA SALUTE IN VALIGIA", ritenendolo un mezzo efficace per rafforzare l'azione di prevenzione svolta dall'Ambulatorio.

Infatti, la diffusione di informazioni sui comportamenti da adottare e sulle misure più efficaci per fronteggiare i rischi contribuisce a migliorare e rendere più sicure le condizioni di un viaggio verso Paesi lontani.

Il Direttore Sanitario  
Azienda U.S.L. n°8  
Dr. EfiSio Luigi Aste



## PRESENTAZIONE DEGLI ARGOMENTI

Lo scopo di questa Guida Pratica è quello di dare alcune importanti "istruzioni per l'uso", per affrontare al meglio i problemi di salute che più comunemente possono verificarsi durante un viaggio internazionale e che possono essere prevenuti attraverso una specifica profilassi.

Nella prima parte si esaminano quei disturbi provocati dai mezzi stessi utilizzati per gli spostamenti o dalle caratteristiche climatiche dei luoghi dove ci si reca.

Successivamente vengono prese in esame alcune particolari condizioni individuali, quali la tenera età, la gravidanza o la presenza di malattie croniche, evidenziando i limiti degli interventi di profilassi in questi casi specifici.

Si passa poi alle malattie di natura infettiva, dalle quali si può essere colpiti durante il soggiorno in altri Paesi e per le quali è opportuno rispettare specifiche norme di igiene e di profilassi. Vengono indicate le infezioni più frequenti, la loro diffusione, le cause, le modalità di trasmissione, i sintomi più comuni e che cosa si deve fare per prevenirle.

Si conclude con alcuni consigli utili sui farmaci da portare con sé, sull'alimentazione e sui comportamenti da seguire, per evitare quanto più possibile sgradevoli sorprese e per godere appieno dei benefici del viaggio.

Il Responsabile del Servizio  
Igiene e Sanità Pubblica  
Dr.ssa Silvana Tilocca





# INDICE

**pag. 8      Disturbi causati dal viaggio**

- Sindrome da fuso orario
- Mal di mare, mal d'aria
- Mal di montagna
- Colpo di sole
- Colpo di calore

**pag. 14     Condizioni particolari**

- Infanzia
- Gravidanza
- Malattie croniche

**pag. 18     Malattie infettive**

- Febbre tifoide
- Epatite A
- Diarrea del viaggiatore
- Malaria
- Epatite B
- Febbre gialla
- Poliomielite
- Difterite
- Tetano
- Colera
- Meningite meningococcica
- Dengue
- AIDS
- Malattie a trasmissione sessuale
- Rabbia
- Malattie infettive nel mondo

**pag. 38     Consigli utili**

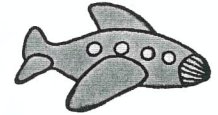
- Piccola farmacia
- Alimentazione in viaggio
- Indicazioni pratiche

**pag. 44     Bibliografia**

# DISTURBI CAUSATI DAL VIAGGIO



## SINDROME DA FUSO ORARIO



La sindrome da fuso orario, o jet lag syndrome, è un'alterazione dello stato psicofisico, causata dallo spostamento veloce da un continente all'altro - soprattutto nei viaggi verso oriente - e dalla conseguente alterazione del ritmo sonno-veglia.

Colpisce soprattutto i viaggiatori meno abituati ai voli intercontinentali.

### Quali sono i sintomi?

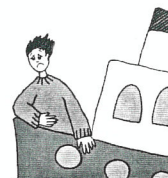
Una volta raggiunta la meta, possono comparire stanchezza, nausea, malessere generale, mal di testa, depressione del tono dell'umore.

Questi sintomi durano sino all'adattamento del viaggiatore al nuovo fuso orario e possono variare anche in relazione alle condizioni fisiche individuali.

### Come si previene?

E' importante affrontare un viaggio in buone condizioni di salute e riposati. Inoltre, nei giorni che precedono la partenza e durante il soggiorno è fondamentale evitare le bevande alcoliche, il caffè, il thè e le sostanze che contengono caffeina in genere. Bisogna anche evitare i pasti abbondanti e ricchi di grassi e preferire alimenti ricchi di carboidrati come la pasta, il riso, i dolci. Si dovrebbe poi eliminare il fumo o perlomeno limitarlo.

## MAL DI MARE, MAL D'ARIA



È un disturbo, chiamato chinetosi, causato dall'oscillazione, dal dondolamento e da altri movimenti ritmici dei mezzi di trasporto (nave, aereo, auto), che colpisce le persone particolarmente predisposte.

La chinetosi è rara sotto i due anni, più frequente fra i tre e i dodici.

### Quali sono i sintomi?

I sintomi sono caratterizzati da nausea, vomito, vertigini, malessere generale.

### Come si previene?

È importante mettersi in viaggio dopo un buon riposo e non bere alcool e caffè prima della partenza. Durante il viaggio è opportuno fare pasti piccoli ed asciutti, bevendo pochi liquidi.

Se si viaggia in aereo è preferibile il volo notturno, nel volo diurno è meglio evitare di guardare fuori dal finestrino e, in ogni caso, scegliere un posto al centro, tra le ali. Se si viaggia per mare, conviene scegliere una cabina che stia nel mezzo - sia orizzontalmente che verticalmente - della nave; inoltre bisogna stare il più possibile all'aria aperta, oppure al buio. In autobus è meglio sedersi al centro ed in macchina nel sedile anteriore, evitando in entrambi i casi di leggere.

Esistono poi dei farmaci anticinetosici, da prendere trenta minuti circa prima del viaggio: poiché danno sonnolenza, dopo averli assunti non si deve guidare alcun mezzo né bere alcolici. Per un'azione più prolungata si possono utilizzare gli anticinetosici sotto forma di cerotto da applicare dietro l'orecchio, che hanno il vantaggio di non dare sonnolenza: poiché vengono assorbiti più lentamente, devono essere utilizzati circa due ore prima di partire.

## MAL DI MONTAGNA



Si tratta di una serie di disturbi che si manifestano quando si effettuano escursioni o soggiorni ad alta quota, in particolare nei casi in cui si superino i 2.500 - 3.000 metri e soprattutto se l'ascesa non è graduale.

### Quali sono i sintomi?

I disturbi più frequenti compaiono entro quattro - otto ore dal raggiungimento della quota: nausea, vomito, spossatezza, cefalea, stato di confusione.

Nel caso in cui le escursioni siano a quote ancora più elevate e i dislivelli vengano superati rapidamente, c'è il rischio che si possa instaurare un edema polmonare o cerebrale, che si manifesta con tosse, difficoltà respiratoria, cianosi, disturbi del comportamento fino al deterioramento delle funzioni mentali.

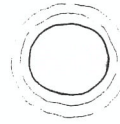
### Come si previene?

Ai primi sintomi, si deve fare immediatamente una sosta e, se persistono, si deve discendere di almeno 500 metri fermandosi per non meno di 24 - 48 ore.

Gli escursionisti dovrebbero sempre programmare alcune soste di acclimatamento di un paio di giorni per ogni 1.000 metri di dislivello superati.

In ogni caso, le persone affette da gravi malattie cardiocircolatorie o polmonari dovrebbero per precauzione evitare escursioni oltre i 2.500 - 3.000 metri.

## COLPO DI SOLE



Il colpo di sole, conseguenza dell'esposizione prolungata del capo ai raggi del sole, si verifica con maggior frequenza nelle regioni a clima secco o desertico ed in montagna, ad alta quota, dove diminuisce l'azione "filtro" dell'atmosfera.

### Quali sono i sintomi?

Se ci si espone a lungo ai raggi del sole - soprattutto dopo un pasto molto abbondante o dopo uno sforzo muscolare prolungato - possono comparire sintomi quali: violento mal di testa, confusione mentale, disorientamento, aumento della temperatura corporea, nausea.

Inoltre la lunga esposizione ai raggi ultravioletti può provocare delle ustioni cutanee.

### Come si previene?

Quando si cammina sotto il sole bisogna indossare cappelli a falde larghe, possibilmente bianchi, ed indumenti comodi, ampi, meglio se di cotone.

Bisogna anche evitare di fare a lungo sforzi fisici e di consumare pasti molto abbondanti.

Nei primi giorni in cui ci si espone al sole, occorre farlo con gradualità, usare creme solari ad alto indice di protezione e non dimenticare gli occhiali da sole.

## COLPO DI CALORE



È un quadro patologico che si può manifestare quando le condizioni climatiche sono tali da rendere difficile la dispersione di calore dal corpo umano e impedire l'evaporazione del sudore, in particolare quando l'atmosfera è calda e satura di umidità. Colpisce soprattutto i turisti che si recano in paesi a clima equatoriale caldo umido.

### Quali sono i sintomi?

In genere i sintomi sono costituiti da malessere generale, mal di testa, vertigini, disturbi visivi, confusione mentale, difficoltà respiratorie fino alla perdita di coscienza. La pelle diventa calda e arrossata e la temperatura corporea può superare i 41 gradi.

### Come si previene?

Quando meta del viaggio sono le zone a clima equatoriale caldo umido, bisogna evitare di camminare sotto il sole durante le ore più calde della giornata, soprattutto se non si è in buone condizioni di salute. Inoltre, è bene indossare un copricapo, preferibilmente bianco, ed abiti in fibre vegetali naturali come il cotone ed il lino evitando quelli in materiale sintetico o semi sintetico.

Nei primi giorni di soggiorno è meglio limitare l'attività fisica, per consentire all'organismo di adattarsi alle nuove condizioni climatiche.

Particolare attenzione va data all'idratazione, bevendo spesso e introducendo sali minerali. Le bevande alcoliche sono da evitare.

Se si manifesta il colpo di calore, come primo soccorso bisogna portare la persona in ambiente fresco e ventilato e raffreddare il corpo con acqua fredda, ghiaccio, panni freddi.



## CONDIZIONI PARTICOLARI



## INFANZIA



Prima di affrontare un viaggio con dei bambini, bisogna conoscere alcune cose fondamentali per la loro salute: essi, ad esempio, hanno grande capacità di adattamento ai cambiamenti climatici ma minore resistenza, soprattutto alla disidratazione.

Occorre prestare molta attenzione alla loro alimentazione, curando sia gli aspetti nutrizionali che igienici (vedi anche a pag. 40 e 42).

Inoltre, si deve sapere che alcune malattie nei bambini hanno un decorso più grave che nell'adulto, che certi farmaci non possono essere usati perché non sperimentati su di loro e che alcuni vaccini non possono essere praticati in tenerissima età.

In particolare, mentre il vaccino antipolio orale, il vaccino antitubercolare e quelli contro l'epatite A e B possono essere somministrati nei primi giorni di vita, i vaccini contro difterite, pertosse e tetano e l'antipolio Salk non si possono effettuare prima delle sei settimane; il vaccino contro la febbre gialla non può essere praticato ai bambini al di sotto dei nove mesi di età.

Se ci si reca in paesi dove il morbillo è endemico, la vaccinazione deve essere anticipata al sesto mese, con un richiamo dopo tre o quattro mesi.

I bambini sono soggetti particolarmente a rischio per la malaria, che può essere precoce e più grave che nell'adulto. Se non è davvero indispensabile, non si deve soggiornare in zone malariche. Molto importante la protezione meccanica, che nel bambino è più agevole che nell'adulto, per evitare la puntura della zanzara (vedi anche a pag. 22).

## GRAVIDANZA



Essere in gravidanza non costituisce di per sé una controindicazione ad un certo tipo di viaggi ma, per vari motivi, può rappresentare un rischio potenziale.

In particolare, alcuni vaccini "vivi", raccomandati a seconda della meta del viaggio, in gravidanza sono controindicati; la vaccinazione contro la febbre gialla può essere somministrata soltanto oltre il sesto mese.

Inoltre bisogna considerare che alcune malattie, come ad esempio la malaria, per le madri in attesa sono più gravi e rappresentano un serio rischio per il nascituro.

Anche i farmaci per la profilassi e la terapia di certe forme di malattia o di infezione non devono essere utilizzati, per le ripercussioni che possono avere sul nascituro: è questo il caso degli antimalarici come la meflochina, la doxiciclina, la sulfadossina, la pirimetamina.

Per questi motivi, a meno che non sia assolutamente necessario, bisogna evitare un viaggio in quelle aree del mondo dove la malaria è endemica.

Infine, gli spostamenti in aereo sono comunque controindicati nell'ultimo mese di gravidanza e fino al settimo giorno dopo che è avvenuto il parto.

## MALATTIE CRONICHE



Tutte le persone che soffrono di una malattia cronica possono affrontare tranquillamente un viaggio, purché il loro disturbo sia ben compensato da cure adeguate. E' necessario quindi portare con sé i farmaci necessari.

Si deve però tenere presente che il cambiamento di fuso orario, la fatica, l'altitudine, il clima caldo umido, gli episodi di febbre e di diarrea possono scompensare ed aggravare lo stato di insufficienza di diversi organi. In particolare, il clima tropicale può far peggiorare le malattie croniche dell'apparato digerente e cardiovascolare.

I viaggi lunghi e faticosi sono sconsigliati a tutti coloro che sono affetti da malattie infettive contagiose o che soffrono di gravi disturbi cardiocircolatori, polmonari, neurologici e psichiatrici non compensati dalla terapia.

Le persone con carenza del sistema immunitario sono più suscettibili alle infezioni, soprattutto intestinali, e non possono praticare alcune vaccinazioni importanti: il viaggio in aree tropicali rappresenta per loro un rischio da valutare con la massima attenzione.

Sarebbe utile per i pazienti sotto terapia cronica portare con sé una lettera del proprio medico - possibilmente in lingua inglese - dove si documentino i farmaci utilizzati usualmente o in condizioni di emergenza.

Infine, è sempre opportuno conoscere quali servizi sanitari offra il paese dove ci si reca.

# MALATTIE INFETTIVE



## FEBBRE TIFOIDE



Si tratta di una infezione intestinale, che interessa successivamente altri organi, causata da un batterio chiamato Salmonella Tifhi.

### Come si trasmette?

Attraverso l'assunzione di cibo o di acqua contaminati da feci o urine di persone malate o di "portatori sani" (individui con l'infezione in atto ma senza sintomi).

In alcuni Paesi i veicoli di trasmissione più frequenti sono i frutti di mare, la frutta e la verdura cruda, il latte ed i suoi derivati contaminati dalle mani poco pulite di persone portatrici della malattia.

Anche le mosche diffondono l'infezione posandosi sulle feci e sui cibi.

### Quali sono i sintomi?

Da una a tre settimane dopo il contagio compaiono i sintomi: febbre alta, mal di testa, malessere generale, perdita dell'appetito, rallentamento del battito cardiaco, tosse secca, stitichezza o più raramente diarrea.

### Dov'è diffusa?

La malattia è diffusa in tutto il mondo, soprattutto nelle zone dove le condizioni igieniche e sanitarie sono molto carenti.

### Come si previene?

Per prevenire l'infezione bisogna osservare strettamente le norme di igiene personale ed alimentare (vedi anche a pag. 40 e 42).

Esistono inoltre due tipi di VACCINO, che danno una protezione di due/tre anni e quasi nessun effetto collaterale.

## EPATITE A



E' un'infezione del fegato causata dal virus dell'epatite A.

### Come si trasmette?

Il contagio può avvenire bevendo acqua contaminata dal virus o nutrendosi con verdure e frutti di mare - soprattutto crudi - inquinati da acqua infetta.

Inoltre portare alla bocca oggetti venuti a contatto con le feci di una persona che ha l'infezione in atto (contagio feco-orale) costituisce un'altra importante fonte di trasmissione. In questo caso il rischio di contagio è maggiore nelle due settimane che precedono la comparsa dei sintomi nel soggetto malato.

### Quali sono i sintomi?

Ad un mese dal contagio, la malattia inizia bruscamente con febbre, malessere, nausea, perdita dell'appetito, dolori addominali e poi ittero.

In genere dura circa due settimane (raramente può durare qualche mese negli adulti); negli adulti inoltre è più grave che nei bambini.

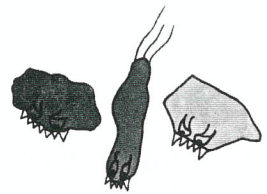
### Dov'è diffusa?

In tutto il mondo ed in particolare in Africa, Medio Oriente, Asia, America Latina.

### Come si previene?

Bisogna seguire con scrupolo le norme igieniche (vedi a pag. 40 e 42). Una prevenzione molto efficace è la VACCINAZIONE: già con la prima dose si ottiene, dopo circa 14 giorni, una protezione nel 90% dei casi. La seconda dose si pratica dopo sei mesi dalla prima e dà una protezione che dura circa 10 anni. Rare e di lieve entità le reazioni al vaccino.

## DIARREA DEL VIAGGIATORE



È un'infezione che colpisce l'intestino ed è causata da alcuni tipi di batteri, in particolare uno chiamato *Escherichia Coli* Enterotossico, o più raramente da virus e protozoi.

### Come si trasmette?

Attraverso l'ingestione di acqua o cibi contaminati, ma anche attraverso contatti tra persone che non osservano le norme elementari di igiene.

Colpisce soprattutto i viaggiatori che provengono da Paesi ad elevate condizioni igienico-sanitarie e si recano in Paesi dove queste condizioni sono insufficienti.

### Quali sono i sintomi?

Di solito i sintomi compaiono qualche giorno dopo l'arrivo e consistono soprattutto in diarrea, nausea e dolori addominali. Se non vi è febbre, scompaiono spontaneamente nel giro di un paio di giorni.

### Dov'è diffusa?

Nei Paesi tropicali in genere.

### Come si previene?

Ancora una volta, occorre osservare strettamente l'igiene personale ed alimentare (vedi anche a pag. 40 e 42).

In presenza dei sintomi, è bene prendere per bocca delle soluzioni idrosaline per combattere la disidratazione causata dalla diarrea ed eventualmente dei farmaci antispastici per i dolori addominali. Soltanto nei casi più gravi e se compare la febbre bisogna assumere antibiotici, che agiscono a livello intestinale, e antidiarroici.



## MALARIA



La malaria è una malattia infettiva causata da un parassita, un protozoo microscopico chiamato Plasmodio. I Plasmodi che causano la malaria sono quattro: il Plasmodio falciparum, il Plasmodio vivax, il Plasmodio malariae ed il Plasmodio Ovale.

### Come si trasmette?

La trasmissione avviene attraverso la puntura della zanzara femmina del genere Anopheles, infetta dal Plasmodio.

### Quali sono i sintomi?

Nelle forme di malaria vivax, ovale e malariae, dopo un periodo che varia da sette a quindici giorni dalla puntura della zanzara infetta, compaiono i sintomi che di solito non rappresentano rischi per la vita, ad eccezione dei soggetti molto giovani, degli anziani o delle persone che hanno scarse difese immunitarie.

I sintomi fondamentalmente sono: senso di malessere generale con mal di testa e nausea, brividi scuotenti con aumento rapido della temperatura, che dura per diversi giorni e scompare dopo una sudorazione profusa. Dopo un periodo di assenza di febbre, i sintomi ricominciano quotidianamente, a giorni alterni, oppure ogni tre giorni.

Nei casi non trattati possono durare da una settimana fino a più di un mese.

Nella malaria da plasmodio falciparum invece il decorso è più grave: dopo un periodo da sette a trenta giorni dalla puntura, la malattia inizia con febbre, brividi, sudorazione, tosse, diarrea, fino ad arrivare allo shock, all'insufficienza epatica e renale, al coma e talvolta alla morte.

## Dov'è diffusa?

La malaria è diffusa soprattutto nelle aree tropicali e subtropicali. In prossimità delle foreste del Brasile, in Thailandia, in Indonesia e in alcune parti dell'Africa sub-sahariana si trovano aree ad alta trasmissione.

## Come si previene?

Bisogna adottare tutti gli accorgimenti per evitare la puntura delle zanzare: indossare abiti chiari che ricoprono il più possibile il corpo, dato che sono attratte dai colori scuri; usare zanzariere e prodotti repellenti; non uscire nelle ore a maggior rischio, cioè dopo il tramonto.

A queste misure preventive occorre anche associare la protezione farmacologica per determinati periodi (chemioprolifassi antimalarica). Vi sono farmaci diversi, più o meno efficaci a seconda del tipo di Plasmodio: meflochina, cloroquina, proguanile, doxicillina, primachina. Questi farmaci hanno degli effetti collaterali e devono essere assunti sotto stretta indicazione e osservazione del medico.

## EPATITE B



E' un'infezione del fegato, causata da un virus, il virus dell'epatite B.

## Come si trasmette?

Si può trasmettere mediante il contatto con il sangue di persone che hanno l'infezione in corso, soprattutto attraverso le punture con aghi infetti. Particolarmente a rischio gli scambi di siringhe, i tatuaggi e l'agopuntura eseguiti senza utilizzare gli aghi monouso, la pratica non sterile del piercing.

Inoltre il contagio può avvenire a seguito di rapporti sessuali non protetti o, accidentalmente, con l'uso comune di rasoi o spazzolini da denti.

### Quali sono i sintomi?

Nella gran parte dei casi la malattia non presenta sintomi evidenti: dopo due o tre mesi dal contagio possono comparire stanchezza, perdita dell'appetito, nausea, vomiti, disturbi addominali, colorito giallo della pelle (ittero).

Talvolta l'epatite B diventa cronica: in questo caso alcune persone possono andare incontro a patologie molto gravi come la cirrosi o il tumore del fegato.

### Dov'è diffusa?

L'epatite B è diffusa in tutto il mondo.

### Come si previene?

L'arma migliore è la VACCINAZIONE. Esiste un vaccino efficace e sicuro, che si pratica per via intramuscolare in tre dosi: la seconda dose dopo un mese dalla prima e la terza dopo cinque mesi dalla seconda. Completato questo ciclo, si ottiene una protezione che dura dai cinque ai dieci anni ed oltre.

Inoltre per prevenire l'infezione vi sono alcune norme fondamentali da seguire: qualunque tipo di iniezione endovenosa, intramuscolare, sottocutanea, intradermica, deve essere fatta con aghi o siringhe monouso, o comunque sterili.

Nei rapporti sessuali occasionali si deve sempre usare il profilattico.

Infine è da evitare lo scambio di rasoi, lamette e spazzolini da denti.

## FEBBRE GIALLA



La febbre gialla è una malattia acuta e grave causata da un virus che appartiene alla famiglia dei Flavivirus.

### Come si trasmette?

Attraverso la puntura di una zanzara infetta la malattia si trasmette all'uomo. Sono diverse le specie di zanzare interessate, ma in particolare nelle aree urbane ed in certe zone rurali la causa della trasmissione è la specie *Aedes Aegypti*.

### Quali sono i sintomi?

A distanza di pochi giorni dalla puntura della zanzara, compaiono improvvisamente i sintomi: brividi, febbre, mal di testa, dolori muscolari diffusi, nausea e vomito, rallentamento del battito cardiaco. In genere questi sintomi regrediscono in breve tempo. In qualche caso invece la malattia si aggrava con emorragie diffuse e complicazioni al fegato e al rene, con grave rischio per la vita.

### Dov'è diffusa?

E' presente nell'America del Sud, in particolare in Bolivia, Colombia, Brasile, Perù, Ecuador, e nell'Africa Equatoriale in Mozambico, Zambia, Tanzania ed Angola.

### Come si previene?

L'unica arma veramente efficace è la VACCINAZIONE. Si pratica per via sottocutanea e dopo dieci giorni dà una protezione che dura dieci anni. Il vaccino non deve essere praticato ai bambini al di sotto dei nove mesi di età.

## POLIOMIELITE



E' un'infezione causata da un virus, il Polio virus, che penetra e si moltiplica nel tratto gastrointestinale e può interessare anche il sistema nervoso, con una conseguente paralisi "flaccida".

### Come si trasmette?

Il contagio può avvenire portando alla bocca oggetti inquinati dalle feci di una persona con l'infezione in atto oppure attraverso il contatto con le sue secrezioni faringee o, più raramente, ingerendo acqua, latte ed alimenti inquinati dal virus.

### Quali sono i sintomi?

Nella gran parte dei casi non ci sono sintomi apparenti. Febbre, malessere, mal di testa, nausea e vomito sono i sintomi delle forme meno gravi. Nelle forme più gravi si hanno forti dolori ai muscoli, rigidità della nuca e della schiena, paralisi delle gambe.

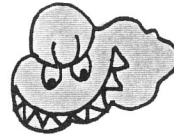
### Dov'è diffusa?

Fortunatamente la diffusione della poliomielite è in progressiva diminuzione. Il rischio più alto resta ancora nel subcontinente indiano e in alcuni Paesi dell'Africa Centrale ed Occidentale.

### Come si previene?

Ancora una volta, è il VACCINO l'arma più valida. Ve ne sono di due tipi, entrambi efficaci: il vaccino Sabin che si prende per bocca, ed il vaccino Salk che si somministra con una iniezione intramuscolare. Il ciclo completo è di quattro dosi, ma per chi deve intraprendere un viaggio in zone a rischio, è consigliata la quinta dose. Bisogna poi seguire, come sempre, le norme di prevenzione generale.

## DIFTERITE



Causata da un batterio chiamato *Corynebacterium Difteriae*, la difterite colpisce soprattutto tonsille, naso, faringe e laringe.

### Come si trasmette?

La trasmissione della malattia avviene attraverso il contatto con persone malate o con portatori sani o, più raramente, con oggetti contaminati dalle secrezioni nasali o faringee di persone "infette".

### Quali sono i sintomi?

A distanza di qualche giorno dal contagio, può comparire dolore alla gola e ingrossamento dei linfonodi del collo. In certi casi l'infezione colpisce la laringe e provoca disturbi respiratori gravi, soprattutto nei bambini e nei neonati.

In casi più rari, si possono avere sintomi ancora più gravi come paralisi e miocardite.

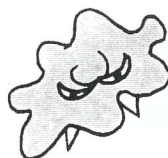
### Dov'è diffusa?

La difterite è diffusa in tutto il mondo e si manifesta per lo più nelle stagioni fredde. Vengono colpiti soprattutto i Paesi dove non si pratica con regolarità la vaccinazione. Negli ultimi tempi sono state registrate delle epidemie negli Stati dell'ex Unione Sovietica (Russia ed Ucraina).

### Come si previene?

Si previene efficacemente soltanto con la VACCINAZIONE, che si pratica per via intramuscolare in tre dosi: la seconda a distanza di otto settimane dalla prima e la terza dopo sei mesi dalla seconda. Il primo richiamo dopo cinque anni e poi ogni dieci anni i richiami successivi.

## TETANO



E' un'infezione grave causata da un bacillo, il Clostridium Tetani.

### Come si trasmette?

Le spore del bacillo, che abitualmente si trovano nel terreno, possono penetrare nel corpo umano attraverso ferite contaminate con terra, polvere della strada, feci di animali. Una volta penetrate nell'organismo, le spore danno origine ai bacilli che a loro volta producono delle sostanze tossiche (tossine) che agiscono sul sistema nervoso.

### Quali sono i sintomi?

Dopo un periodo di tempo, che varia da pochi giorni ad oltre un mese, possono comparire i sintomi, tanto più gravi quanto più precoci: contrazioni muscolari dolorose che iniziano dal volto e proseguono nel tronco. Successivamente possono insorgere spasmi generalizzati e difficoltà respiratorie fino alla morte.

### Dov'è diffuso?

Il tetano è diffuso in tutto il mondo, soprattutto nelle regioni ad economia prevalentemente agricola, mentre è meno frequente nei paesi industrializzati. Colpisce soprattutto le persone anziane, mentre nei bambini è raro perchè dovrebbero essere tutti vaccinati.

### Come si previene?

L'infezione tetanica si previene con il VACCINO, unica arma efficace. Si inietta per via intramuscolare in tre dosi, la seconda dopo otto settimane dalla prima, la terza dopo sei mesi dalla seconda. Il primo richiamo si fa a distanza di cinque anni, poi i successivi ogni dieci anni.

## COLERA



Il colera è una malattia infettiva intestinale, causata da un batterio chiamato *Vibrio cholerae*.

### Come si trasmette?

L'infezione si trasmette attraverso gli alimenti, soprattutto molluschi crudi o poco cotti, ed anche bevendo acqua in qualche modo contaminata dalle feci di persone infette. Più raro il contagio diretto tra portatori e soggetti sani, che può avvenire quando non vengono osservate le norme elementari di igiene.

### Quali sono i sintomi?

Da uno a sei giorni dopo il contagio, i sintomi compaiono bruscamente: diarrea acquosa e crampi addominali, che possono durare da due a cinque giorni.

In casi più gravi, la malattia può durare fino a sei giorni, compare il vomito e le scariche di diarrea sono molto più acquose e abbondanti. La conseguente disidratazione è particolarmente pericolosa per i bambini e gli anziani.

### Dov'è diffuso?

Negli ultimi anni si sono avute epidemie in Perù, Rwanda, Albania.

### Come si previene?

La VACCINAZIONE contro il colera non è più raccomandata perché dà una protezione parziale e di breve durata; si raccomanda invece l'osservanza scrupolosa dell'igiene personale ed alimentare (vedi anche a pag. 40 e 42).



## MENINGITE MENINGOCOCCICA



Si tratta di una grave infezione causata da un batterio chiamato *Neisseria Meningitidis*.

### Come si trasmette?

Attraverso il contatto con goccioline emesse dal naso o dalla faringe di persone infette.

### Quali sono i sintomi?

Nella maggior parte dei casi l'infezione non dà sintomi particolari, tutt'al più può provocare una lieve rino-faringite.

Quando invece la carica batterica è molto elevata, la malattia si manifesta in tutta la sua gravità: dopo circa tre o quattro giorni dal contagio, compaiono febbre molto alta con forte mal di testa, nausea, rigidità alla nuca, spesso vomito, esantema, fino al delirio e al coma.

Nel 10% circa dei casi l'evoluzione della malattia porta alla morte.

### Dov'è diffusa?

In tutto il mondo. La malattia colpisce soprattutto durante l'inverno e la primavera.

### Come si previene?

La Meningite si previene unicamente con la VACCINAZIONE. Il vaccino antimeningococcico viene somministrato in dose unica e la sua protezione dura dai tre ai cinque anni.

## DENGUE



Chiamata anche febbre dengue o febbre rompiossa, è una malattia causata da alcuni virus che appartengono alla famiglia dei Flavivirus.

### Come si trasmette?

La trasmissione avviene attraverso la puntura di zanzare della specie *Aedes Aegypti* e *Aedes Albopictus* che, se sono infette dal virus, possono trasmettere la malattia all'uomo.

### Quali sono i sintomi?

Dai cinque ai sette giorni dopo la puntura della zanzara infetta, compaiono i sintomi: febbre che dura tre - cinque giorni, intenso mal di testa, forti dolori muscolari ed articolari, disturbi gastrointestinali, in qualche caso eritema generalizzato. Inoltre durante l'attacco febbrile possono comparire emorragie nasali e gengivali.

La guarigione può essere accompagnata da un senso prolungato di affaticamento e di depressione.

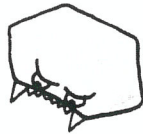
### Dov'è diffusa?

I virus dengue sono presenti in gran parte dei continenti asiatico, africano e sudamericano.

### Come si previene?

Per prevenire la malattia, bisogna mettere in atto tutte le misure finalizzate ad evitare le punture di zanzara nelle aree a rischio: si rimanda per questo al paragrafo che tratta della Malaria (pag. 22).

## AIDS



L'AIDS è lo stadio clinico finale di una infezione del sistema immunitario causata dal virus HIV.

### Come si trasmette?

L'infezione si trasmette attraverso il contatto con il sangue di persone infette: iniezioni, agopuntura e tatuaggi praticati con aghi contaminati, pratica non sterile del piercing ed inoltre rapporti sessuali non protetti (vedi anche il paragrafo successivo).

### Quali sono i sintomi?

L'infezione può rimanere silente per mesi o addirittura per anni. Poiché il virus ha la capacità di abbassare le difese immunitarie dell'individuo, a distanza di tempo possono comparire i sintomi di alcune malattie a carico di organi vitali, le cosiddette "infezioni opportunistiche", causate da germi normalmente innocui per l'uomo sano.

In genere a 15 anni di distanza dall'infezione gran parte dei sieropositivi per HIV sviluppa la malattia conclamata.

Per merito dei progressi terapeutici, la sopravvivenza dei malati di AIDS è sempre più lunga.

### Dov'è diffusa?

L'AIDS è una malattia diffusa in tutto il mondo. I Paesi più colpiti sono l'Africa e il Sud-est asiatico, ma il rischio esiste ormai dappertutto.

### Come si previene?

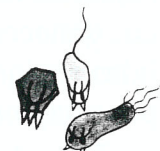
Attualmente non è ancora disponibile un vaccino efficace. Per prevenire l'infezione sono dunque fondamentali le stesse regole di comportamento che si devono adottare per prevenire l'epatite B e le malattie a trasmissione sessuale.

Qualunque tipo di iniezione endovenosa, intramuscolare, sottocutanea, intradermica, deve essere fatta con aghi o siringhe monouso, o comunque sterili.

Nei rapporti sessuali occasionali si deve sempre usare il profilattico.

Bisogna evitare l'uso comune di rasoi e spazzolini da denti.

## MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE



Sono un gruppo di malattie riunite insieme perchè correlate ad uno stesso tipo di comportamento "a rischio", anche se sono causate da microrganismi diversi: treponema pallido (causa della sifilide), gonococco (causa della gonorrea) ed inoltre clamidia, herpes simplex, micoplasma, candida, trichomonas, virus del papilloma umano (HPV), bacillo di Ducrey.

### Come si trasmettono?

L'infezione può avvenire a seguito di contatti sessuali occasionali, qualora non si osservino norme igieniche adeguate e non si faccia uso del profilattico.

### Quali sono i sintomi?

Alcune di queste infezioni possono decorrere senza sintomi o con sintomi blandi, soprattutto nelle adolescenti. Anche in assenza di segni apparenti di malattia, si può essere un "portatore" cronico.

I sintomi riguardano soprattutto l'apparato genito-urinario con la comparsa di secrezioni di muco dall'uretra o dalla vagina; bruciori e spasmi quando si urina o si va di corpo; dolori al basso ventre o ai testicoli; macchie, papule o piccole ulcere alla mucosa genitale; ingrossamento dei linfonodi inguinali.

Le malattie sessualmente trasmesse (M.S.T.) possono dare i loro sintomi anche a notevole distanza di tempo a carico degli organi colpiti e costituiscono la causa di circa la metà dei casi di sterilità.

### Dove sono diffuse?

La diffusione delle infezioni a trasmissione sessuale riguarda tutto il mondo e maggiormente i Paesi in via di sviluppo. La gonorrea ad esempio, molto diffusa tra i viaggiatori internazionali, in alcuni paesi africani colpisce circa il 20% della popolazione sessualmente attiva.

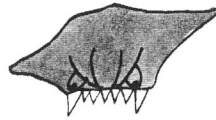
Il controllo della diffusione delle M.S.T. è ostacolato dalla presenza dei portatori asintomatici e dallo sviluppo di microrganismi resistenti.

### Come si prevengono?

Sono da evitare i rapporti sessuali occasionali non protetti. Non ci si deve poi fidare di un apparente benessere, visto che la maggior parte dei portatori cronici non hanno segni evidenti di malattia. Sono molto a rischio i rapporti con prostitute: in alcune aree endemiche il tasso di positività per il virus HIV fra di esse raggiunge l'80%.

Il preservativo offre buone garanzie di protezione meccanica, se si usa correttamente e si evitano le pratiche sessuali traumatiche.

## RABBIA



La rabbia è una malattia molto grave causata da un virus, il Rabbodovirus.

### Come si trasmette?

Il virus, contenuto nella saliva di alcuni animali con l'infezione in atto, si introduce nell'organismo umano attraverso il loro morso: cani, volpi, coyote, lupi, sciacalli, pipistrelli, puzzole, manguste sono gli animali che possono trasmettere la malattia.

### Quali sono i sintomi?

I sintomi compaiono da tre ad otto settimane dopo la morsicatura: essi sono tanto più precoci e gravi quanto più la ferita è profonda e vicina al cervello o a tessuti ricchi di fibre nervose. Inizialmente compaiono stato di ansia, mal di testa, malessere, febbre, spesso accompagnati da eccitabilità e fobia dell'acqua (idrofobia).

Successivamente l'infezione progredisce con paralisi e spasmo dei muscoli della deglutizione ad ogni tentativo di inghiottire. Infine si hanno deliri e convulsioni ed in qualche caso la morte.

### Dov'è diffusa?

La malattia è diffusa in quasi tutti i paesi del mondo ed in particolare nei paesi in via di sviluppo.

Le uniche aree al mondo attualmente indenni dalla rabbia animale sono: Australia, Nuova Zelanda, Nuova Guinea, Giappone, Hawaii, Taiwan, Oceania, Regno Unito, Irlanda, Islanda, Norvegia, Svezia, Finlandia, Portogallo, Grecia.

## Come si previene?

L'arma più forte è la VACCINAZIONE, da praticare secondo gli schemi che seguono:

- VACCINAZIONE PREVENTIVA: tre iniezioni per via intramuscolare ad intervalli di quattro settimane l'una dall'altra e richiami dopo uno e tre anni in caso di esposizione continua al rischio.
- VACCINAZIONE DOPO LA MORSICATURA: sei iniezioni per via intramuscolare nei giorni 0, 3, 7, 14, 28, 90. Contemporaneamente alla prima dose di vaccino devono essere somministrate le immunoglobuline umane, iniettandole in una diversa parte del corpo.

## MALATTIE INFETTIVE NEL MONDO



Ogni area del mondo ha le sue malattie infettive specifiche. Ciò dipende da molti fattori, non solo epidemiologici ma anche igienico-sanitari, sociali, culturali ed economici.

La diminuzione di alcune patologie infettive nei diversi continenti, infatti, è stata raggiunta grazie agli interventi sanitari accompagnati da azioni mirate al risanamento ambientale ed al miglioramento delle condizioni socio-economiche.

Per questo, bisogna tener conto che le raccomandazioni di profilassi, date ai viaggiatori internazionali e valide per determinate zone geografiche, possono variare nel tempo a seconda del successo degli interventi di prevenzione in quegli stessi territori.

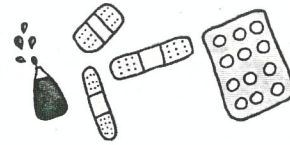
L'aggiornamento su queste informazioni, attraverso il Ministero della Sanità, giunge puntualmente alle Aziende Sanitarie Locali, che sono così in grado di adottare con tempestività tutte le misure di profilassi indicate e di informare adeguatamente chi si appresta ad affrontare un viaggio.



## CONSIGLI UTILI



## PICCOLA FARMACIA



Prima della partenza è opportuno predisporre una piccola "farmacia", che deve comprendere in primo luogo gli eventuali farmaci di uso abituale e quelli per la profilassi, poi il materiale sanitario ed i farmaci indispensabili per le emergenze, tenendo anche conto del tipo di viaggio che si deve affrontare.

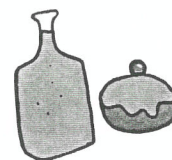
In particolare bisogna portare con sè:

- ✓ Disinfettante per uso esterno ed altro materiale per una rapida medicazione
- ✓ Termometro
- ✓ Siringhe monouso
- ✓ Farmaci per il mal di mare ed il mal d'aria
- ✓ Farmaci antifebbrili, antinfiammatori, antidolorifici
- ✓ Antibiotici per uso generale e locale
- ✓ Antidiarroici
- ✓ Sali reidratanti e integratori minerali
- ✓ Collirio
- ✓ Crema cortisonica
- ✓ Crema antinfiammatoria
- ✓ Crema antisolare e lozione protettiva per gli insetti
- ✓ Sostanze per la potabilizzazione dell'acqua, se il viaggio lo richiede.

In ogni caso, la scelta dei farmaci deve essere accuratamente controllata dal proprio medico di famiglia, che è bene consultare prima della partenza.

Si consiglia di portare i farmaci come bagaglio a mano, possibilmente in una piccola borsa termica.

## ALIMENTAZIONE IN VIAGGIO



Quando si è in viaggio è necessario fare particolare attenzione all'alimentazione, perchè sono numerosi i rischi legati al consumo di cibi e bevande, soprattutto nei Paesi tropicali.

Bisogna perciò osservare con scrupolo alcune norme di igiene, seguendo i consigli indicati.

Innanzitutto, si deve tenere presente che per raggiungere la meta del viaggio o nei trasferimenti da un luogo all'altro, l'organismo è sottoposto a stress di vario grado: in queste condizioni è bene consumare pasti leggeri, poco abbondanti, a base di cibi facilmente digeribili.

Sono da evitare i cibi grassi, piccanti e speziati e le bevande gassate ed alcoliche.

Bere spesso acqua o altre bevande non gassate compensa la perdita di liquidi che avviene con l'aumento della traspirazione corporea, fenomeno evidente soprattutto nei bambini.

Bisogna ricordarsi che cibi e bevande - spesso senza modificare l'aspetto o il gusto - possono facilmente essere contaminati e costituire un veicolo di germi e delle loro tossine.

I Paesi più a rischio per le tossinfezioni e le intossicazioni di origine alimentare sono quelli contraddistinti da:

- sottosviluppo
- carenze igieniche
- elevate temperature medie
- siccità

Le malattie trasmesse per via alimentare sono di gran lunga le più frequenti nei viaggiatori europei e nordamericani che si recano in queste aree del mondo, perché il loro organismo non è abituato a tollerare cariche elevate di microbi.

Lo schema che segue indica i consumi alimentari consentiti e quelli da evitare, ma ancora prima è bene ricordarsi che:

- i consigli non servono a nulla se non si fa attenzione all'igiene delle mani prima di toccare gli alimenti;
- vale sempre il detto "cuocilo, sbuccialo, oppure lascialo".

## SI

- ✓ alimenti crudi che possono essere sbucciati (frutta o legumi)
- ✓ cibi cotti completamente e serviti ben caldi
- ✓ latte pastorizzato o bollito prima del consumo
- ✓ acqua o altre bevande in contenitori sigillati
- ✓ in assenza di acqua potabile si può:
  - bollire l'acqua per 10 minuti in due tempi separati dal raffreddamento e poi mescolare per arearla
  - disinfettare aggiungendo delle compresse a base di cloro

## NO

- ✓ alimenti crudi o che non possono essere sbucciati (frutta, verdura, molluschi, carni, pesce, uova)
- ✓ cibi mal cotti, conservati a temperatura ambiente per qualche ora e riscaldati sommariamente
- ✓ cibi conservati all'aperto ed esposti a mosche o altri insetti
- ✓ cibi distribuiti da ambulanti
- ✓ latte non pastorizzato
- ✓ formaggi e latticini non confezionati
- ✓ ghiaccio e granite

## INDICAZIONI PRATICHE



Prima della partenza è essenziale conoscere le notizie principali sulla meta del viaggio: le caratteristiche geografiche, la rete dei trasporti, le condizioni climatiche, il tipo di alloggio, il grado di impegno fisico previsto.

Programmare un viaggio per tempo permette di risolvere in tutta tranquillità le formalità amministrative necessarie presso Consolati o Ambasciate e di effettuare gli eventuali vaccini e le misure di profilassi.

Nei Paesi della Comunità Europea con cui l'Italia si è accordata, l'assistenza sanitaria ambulatoriale ed ospedaliera è gratuita: occorre avere con sé il modello F/111, che si richiede al Servizio Medicina di Base della propria A.S.L. di residenza.

Negli altri Paesi l'assistenza non è gratuita e, come nel caso di un ricovero ospedaliero negli Stati Uniti, può essere piuttosto costosa.

Conviene quindi stipulare un'assicurazione privata che copra eventuali spese di cura, degenza e trasporto in caso di malattia o di incidente.

Se si effettua un viaggio organizzato, bisogna accertarsi che l'agenzia di viaggio o il tour operator abbiano provveduto ad assicurare i viaggiatori.

In ogni caso, prima di partire si dovrebbero praticare le vaccinazioni più opportune a seconda del Paese di destinazione.

Al ritorno, è necessario fare una visita medica di controllo se compaiono sintomi come febbre, diarrea, vomito, disturbi urinari, ittero, lesioni della pelle o degli organi genitali, tenendo presente che alcune malattie si possono manifestare diversi mesi dopo il rientro.

Il vestiario deve essere adatto al clima: si è già detto che nei paesi con clima caldo umido sono preferibili abiti freschi e leggeri, abbastanza coprenti da proteggere dai raggi solari e dalle punture degli insetti.

Inoltre, è sempre utile avere con sé almeno un capo pesante, data la forte escursione termica di certe aree climatiche, ed anche un capo impermeabile. Sono indispensabili calzature comode.

Bisogna ricordarsi che è necessario curare sempre scrupolosamente l'igiene personale, soprattutto dopo aver utilizzato i bagni e prima di consumare i pasti; che è meglio evitare di immergersi in fiumi, laghi e lagune e camminare scalzi lungo le loro rive; che prima di tuffarsi in mare bisogna informarsi sulla eventuale presenza di animali predatori o di specie urticanti o velenose.

Ogni animale, anche domestico, deve essere considerato a rischio di trasmissione di malattia per via del morso (rabbia) o per i parassiti che può ospitare (zecche, pulci).

Infine, si devono pulire e disinfettare con cura le ferite perché, soprattutto nei climi tropicali, se sono trascurate guariscono con difficoltà.

## BIBLIOGRAFIA

- American Academy of Pediatrics: Red Book. Centro informazione sanitaria editore, 1997.
- Eric Caumes: Health and Travel. Pasteur Merieux MSD, 1998.
- Centro collaboratore dell'O. M. S. per la Medicina del Turismo: Viaggi internazionali e salute. Organizzazione Mondiale della Sanità, 1998.
- Abram S. Benenson: Manuale per il controllo delle malattie infettive. Dea editrice, 1997.
- Baroukh M. Assael: Dizionario di vaccinazione. Centro informazione sanitaria editore, 1994.
- C. Scarpignato, P. Rampal: Diarrea del viaggiatore. Nuovo editoriale Grasso, 1996.
- Ministero della Sanità: Linee guida per la prevenzione ed il controllo della malaria - circolare n° 14 dell'11.11.1997.
- Azienda U.S.L. n° 2, Lucca: Viaggiare in sicurezza.
- Regione Veneto - Dipartimento per l'Igiene Pubblica: Viaggiare in salute.

AZIENDA U.S.L. N 8  
**AMBULATORIO DI PROFILASSI  
DEL VIAGGIATORE INTERNAZIONALE**

L'Ambulatorio offre a chi si reca all'estero queste prestazioni:

- ✓ **CONSULENZA** sui possibili rischi sanitari e sulle misure da seguire
- ✓ **INFORMAZIONI** specifiche sui Paesi meta del viaggio
- ✓ **PROFILASSI** da adottare prima della partenza
- ✓ **VACCINAZIONI** necessarie a seconda del Paese prescelto

**SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA**  
Cagliari, via Sonnino, Palazzo Comunale, V° piano  
Tel. 070/6094712 - 070/6094716



