



AZIENDA
SANITARIA
LOCALE
DELLA PROVINCIA
DI MANTOVA

*Ufficio Viaggiatori
Internazionali
Ufficio Educazione Sanitaria*



VIAGGIARE IN SALUTE

NOTIZIE E CONSIGLI SANITARI PER I VIAGGIATORI INTERNAZIONALI

progetto e realizzazione :

AZIENDA SANITARIA LOCALE PROVINCIA DI MANTOVA

Ufficio Viaggiatori Internazionali

Via dei Toscani,1 - 46100 Mantova (☎0376/ 334925-24)

Ufficio Educazione Sanitaria

Viale Piave 28 - 46100 Mantova (☎ 321642)

testi:

Maria Cristina Baratta

Susanna Lombardi

Nadia Pavesi

Lorenzo Tartarotti

© Azienda Sanitaria Locale Provincia di Mantova, 1999

p Avete in programma di intraprendere un viaggio fuori dai confini italiani? Forse si tratta di un viaggio di lavoro o di affari. O forse avete in mente invece un raid avventuroso in paesi lontani dove poter fare nuove esperienze fuori dal comune. O magari state già assaporando il piacere di un periodo di relax su spiagge tropicali a pochi passi da qualche lussuosissimo hotel a dieci o più stelle.

Beati voi. Un viaggio all'estero è davvero un'esperienza importante e, perché no, una prospettiva eccitante.

I suggerimenti che troverete in questo opuscolo sono scritti appositamente perché possiate godervi davvero questa esperienza. Basta veramente poco, infatti, per far sì che la vostra voglia di avventura venga davvero soddisfatta, senza trasformarsi in una catena di disavventure.

PRIMA DELLA PARTENZA

Cominciate ad informarvi per tempo

f La destinazione del vostro viaggio è un'area del globo dove le condizioni igienico-sanitarie o ambientali possono essere diverse dalle vostre (ad esempio: Africa, Asia, America centrale o meridionale, Europa dell'Est, ecc.)?

In questo caso il primo consiglio che possiamo darvi è quello di rivolgervi all'**Ambulatorio Viaggiatori Internazionali** della vostra Azienda Sanitaria Locale (a Mantova si trova in Via dei Toscani,1 - Tel.0376/3344925-24) Si riceve per appuntamento.

Se lo avete già fatto, complimenti per la vostra previdenza! Se invece non vi avete ancora provveduto, fatelo prima possibile. Può darsi, infatti, che per entrare nel Paese che avete scelto siano necessarie una o più vaccinazioni.

E' bene rivolgersi a questo ambulatorio almeno un mese prima della partenza. Ci sono vaccinazioni che richiedono più tempo di altre e in alcuni casi non è possibile associare la somministrazione di più farmaci o vaccini (la vaccinazione antitifica orale, ad esempio, non può essere somministrata se nel medesimo periodo si stanno



assumendo farmaci contro la malaria).

L'Ambulatorio Viaggiatori Internazionali potrà fornirvi, inoltre, informazioni aggiornate riguardo ai principali rischi di malattie infettive e tropicali, alle norme di comportamento da adottare per ridurre il rischio di malattie, alle eventuali vaccinazioni necessarie ed ai relativi certificati sanitari.

Informatevi sempre prima di un viaggio, anche se la vostra destinazione è una zona che avete già avuto modo di visitare in precedenza: le condizioni sanitarie possono cambiare di anno in anno. Per le medesime ragioni non accontentatevi delle notizie e dei consigli che eventualmente potrebbe darvi qualche vostro conoscente che in passato si è già recato nella stessa zona.

Vaccinazioni e chemiopprofilassi

X Se state per intraprendere un viaggio al di fuori dell'Europa (ma anche verso l'Europa Orientale) è opportuno che vi sottoponiate ad alcune vaccinazioni o ad altri trattamenti preventivi utili a proteggervi da alcune malattie infettive. Se avete già preso contatto con l'Ambulatorio Viaggiatori Internazionali sarete già stati sicuramente informati su tutte le cose da fare.

In genere la scelta delle vaccinazioni a cui il medico vi inviterà a sottoporvi dipende da vari fattori:

- dal tipo di malattie più diffuse nella zona in cui siete diretti;
- dal periodo dell'anno in cui avrà luogo il viaggio (ad esempio nei Paesi dove è diffusa la malaria, questa colpisce più facilmente

durante le stagioni umide, cioè quando aumenta di molto il numero delle zanzare);

- dal tipo di viaggio (ad esempio: un breve soggiorno in un hotel di lusso è sicuramente a minor rischio rispetto ad un lungo ed avventuroso safari);
- dalle norme e dai regolamenti emanati dalle autorità sanitarie del Paese di destinazione (ad esempio: è possibile entrare in alcuni Paesi del Centro Africa e dell'Amazzonia solo qualora siate in grado di esibire una certificazione internazionale di avvenuta vaccinazione contro la febbre gialla; in caso contrario vi troverete bloccati all'aeroporto). In altri Paesi questo genere di certificazione non è richiesto, ma questo non significa che lì si corrano rischi minori e che per questo la vaccinazione contro la febbre gialla sia meno opportuna.

In situazioni particolari l'Ambulatorio Viaggiatori Internazionali potrà consigliarvi anche altre vaccinazioni, come ad esempio quella contro tifo, la poliomielite, la rabbia, l'epatite A e B, la tubercolosi e la meningite. Se qualcuno dei vaccini che vi sono stati somministrati dovesse produrre qualche reazione collaterale, segnalate il fatto all'ambulatorio o al centro che ha effettuato la vaccinazione.

Vi sono poi altre malattie per le quali al momento non è disponibile purtroppo alcun vaccino. Una tra queste è la malaria, per la quale l'unico mezzo di protezione disponibile è la chemioprolassi antimalarica, cioè l'assunzione di farmaci antimalarici prima, durante e dopo il soggiorno nella località a rischio.

Consultate il vostro medico curante

Se soffrite di malattie croniche (come ad esempio il diabete, l'ipertensione, ecc...) parlatene con il vostro medico curante per avere indicazioni circa le vostre condizioni fisiche e quindi sull'opportunità o meno di intraprendere un viaggio verso climi ed ambienti assai diversi dai vostri.



Se avete in programma di portare in viaggio anche i vostri bambini, allora sarà consigliabile parlarne anche con il vostro pediatra di fiducia, il quale potrà segnalarvi gli eventuali rischi per i vostri figli e vi darà tutti i consigli del caso.

In queste occasioni non scordate di chiedere al vostro medico o pediatra di fiducia qualche suggerimento riguardo ai farmaci da portare con voi in viaggio.

Garantitevi l'assistenza sanitaria all'estero

X Speriamo proprio che non sia il caso vostro, ma avete mai pensato che nel corso del vostro soggiorno all'estero vi potreste trovare ad avere bisogno di una visita medica o addirittura di un ricovero ospedaliero?

Se vi trovate in un paese della Comunità Europea potrete far valere il diritto all'assistenza sanitaria gratuita solo se avrete con voi un apposito modello rilasciato dalla vostra A.S.L. (mod. E111 per i turisti o mod. E106 per i lavoratori E128 per lavoratori-studenti). In qualsiasi altro Paese extracomunitario il turista deve pagare di tasca propria ogni eventuale spesa medica ed ospedaliera. In questi casi, quindi, è opportuno munirsi di un'assicurazione privata che - in caso di malattia o incidente - garantisca la copertura delle spese di cura, ospedalizzazione, trasporto e rimpatrio.

Se per organizzare il vostro viaggio vi siete rivolti ad una agenzia turistica, può darsi che quest'ultima abbia già provveduto ad includere l'assicurazione nel pacchetto di viaggio che avete acquistato (accertatevene!).

Ricordate che in alcuni Paesi gli interventi chirurgici ed i ricoveri ospedalieri possono essere anche molto costosi. Negli stati Uniti, ad esempio, la degenza in ospedale può costare anche quattro milioni di lire al giorno. Al momento della stipula della polizza assicurativa, quindi, è meglio controllare che il massimale previsto (cioè la cifra massima che la società assicuratrice è disposta a sborsare per le vostre spese mediche) sia davvero sufficiente a garantirvi la copertura delle spese sanitarie derivanti da disavventure di qualsiasi entità.

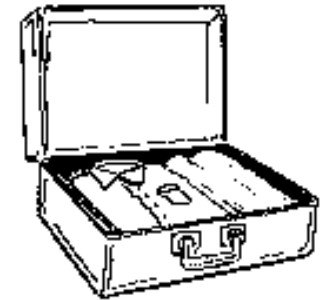
Cosa mettere in valigia?



Per decidere cosa mettere in valigia informatevi con precisione di quale clima vi attende nel luogo (e nel periodo) del vostro soggiorno. Così potrete mettere in valigia l'abbigliamento più adatto.

Se partite verso zone a clima caldo e umido è consigliabile portare con sé abiti coprenti (camicie a manica lunga, pantaloni lunghi), preferibilmente di fibre naturali (cotone e lino), meglio ancora se larghi e comodi e di colore chiaro. Oltre a proteggervi dai raggi solari nelle ore più calde, questo tipo di abbigliamento vi aiuterà anche a difendervi dalle punture degli insetti, soprattutto quando si sosta all'aperto nelle ore serali e notturne.

Sono indispensabili inoltre gli occhiali da sole ed un copricapo possibilmente leggero (es.: un cappello di paglia) in grado di proteggervi dalle insolazioni senza tuttavia impedire la traspirazione del cuoio capelluto.



Per quanto riguarda le scarpe vi consigliamo di portare con voi calzature comode, capaci di proteggere adeguatamente il piede senza farlo sudare troppo: vi eviterà la comparsa di fastidiose vesciche e di eventuali funghi. Se avete in mente di camminare molto, evitate di portare con voi scarpe nuove da sfoggiare sul posto. Se proprio vi serve un nuovo paio di calzature, acquistatelo per tempo ed utilizzatelo frequentemente prima della data della vostra partenza: in questo modo darete la possibilità ai vostri piedi di adattarsi alle nuove calzature e viceversa.



La farmacia da viaggio

Per avere indicazioni più specifiche in merito ai farmaci da portare con voi ed al loro utilizzo, possono essere preziosi i consigli del vostro medico di fiducia.

Ricordate che non in tutti i Paesi del mondo le farmacie sono altrettanto facili da trovare come in Italia. Non è neppure scontato che i prodotti farmaceutici che siete abituati ad impiegare siano commercializzati ovunque. Meglio quindi dotarsi (anche solo per scaramanzia) di una piccola farmacia da viaggio composta da:

- una quantità sufficiente di quei farmaci che già assumete regolarmente per le vostre condizioni di salute (se ad esempio siete affetti da ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari, epilessia, ecc...);
- un antibiotico ad ampio spettro d'azione (chiedere consigli al proprio medico curante);
- un farmaco antipiretico (contro la febbre), un analgesico (contro i dolori) e un antispastico (in caso di coliche);
- un antistaminico per via orale (contro eventuali reazioni allergiche);
- un disinfettante cutaneo;
- un collirio;
- cerotti, bende e garze;
- un termometro;
- farmaci contro la diarrea e il vomito;
- profilattici (indipendentemente dall'uso di altri metodi contraccettivi);
- eventuale contraccettivo orale (se già in uso);
- se vi recate in un posto ove è prevista la profilassi antimalarica, ricordate di portare con voi i farmaci consigliati e un

buon repellente per gli insetti;

☑ se partite verso zone dove non vi è certezza sulla reale salubrità dell'acqua, ricordate di portare con voi anche un disinfettante per l'acqua;

☑ se il vostro viaggio ha come destinazione una zona particolarmente calda e prevedete lunghe esposizioni al sole, non dimenticate le creme protettive solari, le soluzioni reidratanti ed una pomata per gli eritemi o ustioni.

☑ se soffrite di mal di mare o mal d'aereo, non dimenticate di procurarvi per tempo un farmaco specifico che possa evitare o attenuare i malesseri del viaggio. Esso non dovrà essere messo in valigia, bensì conservato nel bagaglio a mano.

Animali in viaggio



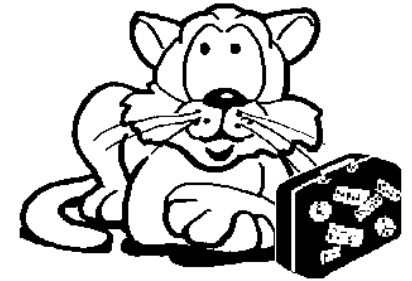
Se siete particolarmente affezionati ai vostri animali domestici e state già pensando di portarli all'estero con voi, anzitutto vi consigliamo caldamente di ripensarci.

Non è detto infatti che il vostro cane o il vostro gatto condividano necessariamente la vostra gioia di trovarsi in un Paese lontano, magari in condizioni climatiche assai diverse da quelle di casa.

Ma soprattutto tenete conto che a questo riguardo le norme sanitarie sono assai rigide: per attraversare le frontiere internazionali è necessario innanzitutto esibire un apposito certificato (rilasciato dal Servizio di Medicina Veterinaria della A.S.L.) con cui si attesta che l'animale è sano ed è stato sottoposto a vaccinazione antirabbica da non meno di 20 giorni e da non più di 11 mesi dalla data prevista per l'espatrio. Addirittura alcuni Paesi, come ad esempio la Gran Bretagna e la Norvegia, impongono per l'animale un periodo di quarantena (cioè un fase di isolamento della durata

anche di alcune settimane).

Per evitare qualsiasi sorpresa alla frontiera, vi consigliamo di informarvi per tempo presso il Servizio di Medicina Veterinaria della vostra Azienda Sanitaria Locale.



ALTRE INFORMAZIONI UTILI PRIMA DELLA PARTENZA

Se avete in mente di andare in un Paese extraeuropeo è buona norma assumere qualche informazione di carattere generale riguardo alla zona dove siete diretti (usi, costumi, religione, situazione sociale e politica, eventuali problemi di ordine pubblico, di terrorismo, di conflitti interni ecc...).

Qualche informazione in più non solo vi consentirà di evitare abbigliamenti e comportamenti in grado di urtare la sensibilità

della cultura locale, ma vi darà modo anche di sapere se nella nazione che avete in mente di raggiungere vi sono aree in cui è sconsigliabile avventurarsi.

Per ottenere questo genere di informazioni potete rivolgervi ad esempio al servizio «Viaggiare Sicuri», un servizio telefonico (☎ 06-491115) gestito dall'ACI in collaborazione con il Ministero degli Affari Esteri. Esso offre informazioni dettagliate sui documenti necessari, sulle formalità valutarie, ecc..., oltre a valutazioni sulla situazione sanitaria e su eventuali problemi di sicurezza o di ordine pubblico presenti nel Paese che avete scelto come destinazione.

I documenti sono in regola?

Se non lo avete ancora fatto, informatevi sui documenti necessari per valicare il confine della nazione (o delle nazioni) che costituisce la meta del vostro viaggio: è sufficiente la carta d'identità o serve anche il passaporto, a magari anche un visto consolare?

Non dimenticate inoltre di controllare la validità e la data di scadenza dei vostri documenti, per evitare di vedervi respinti all'aeroporto o alla frontiera solamente per non aver rinnovato la carta d'identità o il passaporto.

Vi piace fotografare o filmare?

Se pensate di portare con voi la macchina fotografica o la telecamera (oppure un computer portatile), ricordate che in seguito, al momento del rientro in Italia, potreste trovarvi nella condizione di dover dimostrare che la vostra apparecchiatura è stata acquistata in Italia. E' prudente quindi portare con sé la ricevuta di acquisto o il certificato di garanzia. In mancanza di questi documenti, al momento della partenza dall'Italia potete recarvi all'ufficio doganale del porto o dell'aeroporto per farvi rilasciare una dichiarazione di possesso da esibire al momento del rientro.

Una volta giunti nel Paese che avete scelto come vostra

destinazione, evitate di fotografare o filmare in luoghi dove ciò non è permesso: in genere il divieto si riferisce ad installazioni militari, edifici governativi, ambasciate, insediamenti industriali..., insomma qualsiasi cosa che non riguardi siti propriamente turistici. In alcuni casi un'imprudenza di questo genere può costare anche un arresto con l'accusa di spionaggio militare o industriale.

A questo proposito vale la pena di tenere a mente che i sistemi giudiziari e le norme di diritto penale nei Paesi extraeuropei possono essere molto diverse delle nostre e che possono essere previste pene anche molto severe per reati che siamo abituati a considerare minori o veniali. Ad esempio: il semplice possesso di quantità molto piccole di droghe leggere, i rapporti sessuali con minorenni (pur consenzienti), la pratica dell'omosessualità, ecc..., in alcuni Paesi costituiscono reati considerati gravi a tal punto da essere puniti in qualche caso anche con la pena di morte o l'ergastolo.



Attenzione ai souvenir

Se vi attira l'idea di ritornare in Italia qualche souvenir del vostro soggiorno in luoghi lontani, vi invitiamo anzitutto a non fare acquisti che comportino il depauperamento della flora, della fauna e del patrimonio artistico del Paese che vi ospita.

Chi ama approfittare della vacanza all'estero per acquistare oggetti d'arte o di antiquariato, ad esempio, deve ricordare che al rientro in Italia sarà tenuto ad esibire la documentazione attestante l'acquisto o l'origine del bene.

Tenete presente, inoltre, che da qualche anno un'apposita convenzione internazionale sottopone a rigide restrizioni il traffico internazionale legato al commercio di specie animali protette. Ciò non vale solamente per gli esemplari vivi, ma anche per qualsiasi oggetto o prodotto la cui realizzazione abbia implicitamente comportato il depauperamento della fauna protetta. Attenzione quindi all'acquisto di animali imbalsamati, pelli e pellicce, avorio, coralli, madreperle: la loro importazione richiede un'apposita documentazione. La mancata osservanza di queste prescrizioni comporta multe assai salate, e nei casi più gravi è previsto anche

l'arresto.

Disposizioni analoghe valgono anche riguardo all'importazione di piante che sono state riconosciute specie protette: per alcune di queste (per esempio particolari specie di cactus e di orchidee) vige il divieto assoluto di importazione, mentre per alcuni altri tipi di piante si è tenuti a presentare alla dogana un apposito certificato di autorizzazione rilasciato dalle autorità del Paese di provenienza.

FINALMENTE SI PARTE

A Se avete scelto di partire con l'aereo o con la nave, ricordate che durante il tragitto capita ad alcuni viaggiatori di essere colpiti da qualche sensazione di malessere. Le più frequenti sono appunto il **mal d'aereo** e il **mal di mare**, che sono dovute ai movimenti del veicolo. Vi si può rimediare stando il più possibile rilassati ed a occhi chiusi, o assumendo prima della partenza farmaci specifici contro il mal di mare o il mal d'aereo. Prima di imbarcarvi evitate l'assunzione di sostanze eccitanti (caffeine, nicotina, alcool) che possono accentuare questo genere di disturbo.

Il mezzo di trasporto maggiormente utilizzato su grandi distanze è l'aereo. Quando si viaggia in aereo capita ad alcuni che la pressurizzazione interna al velivolo possa causare la fastidiosa sensazione di avere le orecchie otturate. Questo genere di disturbi (conosciuti con il nome di **barotraumi**), possono essere prevenuti deglutendo frequentemente la saliva, masticando, espirando forte a naso chiuso.

Quando la distanza da coprire è molto grande, come ad esempio nei voli intercontinentali, nel nostro luogo di destinazione avremo a che fare con un fuso orario probabilmente molto diverso da quello italiano, diverso cioè da quello a cui il nostro



organismo è abituato.

Ciò a volte può provocare un'alterazione del normale ritmo sonno-veglia: è la cosiddetta **jet-lag syndrome** o sindrome del fuso orario. Essa si manifesta con insonnia, difficoltà ad addormentarsi, sonnolenza diurna, fatica, cefalea, disturbi dell'umore. Questi sintomi scompaiono completamente dopo alcuni giorni. L'entità del fenomeno varia da persona a persona e dipende anche dal numero di fusi orari attraversati. Non esistono farmaci specifici per la jet-lag syndrome, ma alcune norme di comportamento possono ridurre l'entità dei sintomi: cercare di dormire durante il viaggio e programmare un giorno libero con un buon sonno ristoratore prima di iniziare l'attività turistica o lavorativa.

Sempre per quanto riguarda il fuso orario, alle persone che assumono terapie continuative (es. insulina, farmaci contro l'epilessia, contraccettivi orali, antiipertensivi, ecc.) è consigliabile un graduale passaggio dall'ora solita di assunzione dei farmaci al nuovo orario. A tale scopo è meglio consultare il proprio medico curante.



PER CHI VIAGGIA IN AEREO

Se viaggiate in aereo ed avete in mente di portare con voi il vostro **telefonino cellulare** o altre apparecchiature elettroniche (computer portatili, videogiochi, videocamere, lettori di compact disc) fate molta attenzione! Sugli aerei questo genere di apparecchiature non può essere utilizzato e deve essere lasciato rigorosamente **spento**, poiché può essere causa di pericolose interferenze con la strumentazione di bordo del velivolo e può mettere a repentaglio la

sicurezza stessa del volo (e quindi anche la vostra).

Climi caldi

e Se siete diretti verso zone tropicali o equatoriali, forse siete amanti del sole e dei climi caldi. Attenzione però: troppo sole può far male.

Non c'è solo il rischio di ustioni cutanee (scottature), ma anche il rischio del cosiddetto **colpo di sole** (o collasso da calore). Esso si verifica restando a lungo esposti all'azione dei raggi solari a capo scoperto, specie se si è impegnati in una digestione difficile o durante uno sforzo fisico prolungato. Il colpo di sole si manifesta con un calo improvviso della pressione sanguigna, senso di svenimento, pelle fredda, pallida e umida, talora anche un forte mal di testa.

La persona colpita da un colpo di sole deve essere fatta distendere quanto prima in un ambiente fresco. In seguito, di solito, si ha uno spontaneo recupero.

Più raro e più pericoloso è invece il cosiddetto **colpo di calore**. Esso può manifestarsi quando il fisico è sottoposto ad uno sforzo muscolare intenso e prolungato in condizioni ambientali particolari, cioè in presenza di un clima molto caldo e contemporaneamente molto umido (condizioni queste che impediscono all'organismo di disperdere il calore interno).

Il colpo di calore si manifesta con febbre altissima (oltre i 40°), mal

di testa, vertigini, stato confusionale, perdita di coscienza, aumento del ritmo cardiaco, respiro affannoso. A differenza di quanto accade nel colpo di sole, chi è colpito da un "colpo di calore" non mostra sudorazione e la sua pelle risulta arrossata, calda e secca. Come abbiamo già detto, il colpo di calore è un problema fortunatamente raro ma decisamente grave, che può rivelarsi assai pericoloso se non si procede in breve tempo ad un ricovero ospedaliero. In attesa del medico è necessario intervenire immediatamente con tutti i mezzi idonei ad abbassare la temperatura corporea, ad esempio portando la persona in un ambiente fresco e ben ventilato, togliendo tutti gli indumenti e bagnando tutto il corpo con acqua fredda.

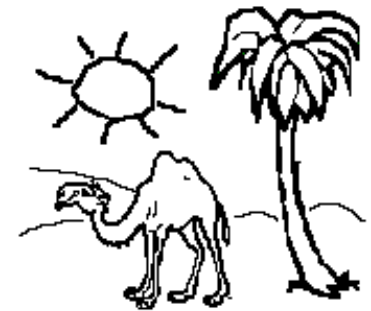
Come difendersi dai rischi del caldo? Ecco qualche semplice consiglio.

Nei primi giorni di permanenza in zone con clima molto caldo è meglio evitare gli sforzi muscolari intensi, così come è preferibile una certa moderazione nel mangiare e nel bere alcolici.

E' preferibile indossare abiti di cotone o lino, ampi e leggeri, di colore chiaro, e proteggere il capo con un cappello a larghe tese quando si cammina sotto il sole.

Se si intende esporsi all'azione dei raggi solari è meglio farlo gradualmente, preferendo le prime ore del mattino e quelle del tardo pomeriggio, difendendo la pelle con creme solari ad alto fattore di protezione.

Inoltre è indispensabile bere abbondantemente (acqua, the,



spremute di frutta, ecc., con aggiunta di adeguate quantità di zucchero e di sali) per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.

Climi freddi

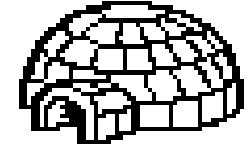
A Il rischio di danni causati alla salute dal freddo è quasi inesistente durante i normali viaggi internazionali. L'organismo umano infatti, ha una capacità di resistenza maggiore al freddo rispetto al caldo. I popoli europei, inoltre, sono in genere più preparati a difendersi dal freddo che dal caldo. Eventuali problemi possono emergere tutt'al più in situazioni ambientali estreme, che di solito riguardano solamente alcune particolari categorie di escursionisti (alpinisti, esploratori, studiosi di ghiacciai, ecc.).

Il freddo può causare danni fisici più o meno gravi che possono essere localizzati (congelamento) o generalizzati (assideramento).

Il **congelamento** è un effetto provocato da basse temperature (tra -4° e -10°) e riguarda solo alcune zone limitate del corpo (mani, piedi, viso) più esposte al freddo.

Quando la temperatura dell'ambiente si fa ancora più rigida (inferiore a 10 gradi sotto zero) può accadere che i meccanismi di termoregolazione dell'organismo non siano più efficienti e la temperatura corporea scenda al di sotto dei 35 gradi. Si ha in questo caso l'**assideramento**: chi ne è colpito appare pallido e lamenta un'intensa sensazione di freddo, con brividi, stanchezza, mal di testa, forte sonnolenza, con riduzione della pressione arteriosa fino all'arresto della respirazione.

Per evitare i disturbi dovuti a basse temperature, oltre a coprirsi adeguatamente, è necessario prevedere una dieta ricca di alimenti ad elevato contenuto calorico (zuccheri, cioccolato, ecc..) e mantenere il corpo in movimento. A dispetto di quanto in genere si crede, il bere alcolici non contribuisce a prevenire questi rischi.



In alta quota

L Quando pensiamo all'alta quota siamo portati ad immaginarci vette innevate e paesaggi alpini. Dobbiamo ricordare invece che molte delle zone più alte del nostro pianeta si trovano in aree tropicali e subtropicali. Basti pensare, alla regione himalayana, agli altopiani dell'Africa orientale e ad alcune zone delle Ande. Per quanto riguarda quest'ultima area, ad esempio, grandi centri urbani come Città del Messico, Bogotà e La Paz si trovano rispettivamente ad un'altezza di 2.277, 2.640 e 3.630 metri sul livello del mare.

Il viaggiatore che si reca in località poste oltre i tremila metri di altezza (ma per qualcuno anche solo oltre i duemila) può andare incontro ad alcuni problemi fisici. Questi sono dovuti essenzialmente alle particolari caratteristiche dell'aria, che ad alta quota è più rarefatta rispetto a quella a livello del mare ed ha una minore concentrazione di ossigeno.

Generalmente l'organismo riesce a compensare questo stato di relativa carenza di ossigeno dopo alcuni giorni di acclimatazione. Tuttavia, prima che ciò avvenga si può andare incontro ad una serie di disturbi: si tratta del cosiddetto **Male Acuto delle Montagne**. Esso comincia a farsi sentire in genere qualche ora dopo l'arrivo in

altitudine (specie se si sono superati i tremila metri di altezza sul livello del mare) e si manifesta con mal di testa, insonnia, perdita di appetito, stanchezza, nausea e vomito, fino ad arrivare nei casi più gravi all'edema polmonare o cerebrale.

Ecco qualche consiglio per prevenire questi disturbi:

- non salire troppo in alto in fretta: in un solo giorno è accettabile raggiungere i duemila metri, successivamente sarà bene non salire più di trecento metri al giorno consentendo cioè un graduale adattamento dell'organismo;
- effettuare un periodo di adattamento al clima trascorrendo i primi due giorni in relativo riposo;
- bere una maggiore quantità di liquidi;
- evitare alcool e tabacco.

Il viaggio in alta quota deve essere effettuato con alcune precauzioni e in alcuni casi è sconsigliato ai soggetti che abbiano malattie cardiovascolari e/o polmonari di una certa entità.

Oltre al male acuto delle montagne, ad alta quota è necessario difendersi anche dall'**irraggiamento solare**, ed in particolare dai raggi ultravioletti che aumentano d'intensità con l'altitudine, e che possono provocare problemi anche seri alla pelle, alle mucose e agli occhi (la cosiddetta oftalmia delle nevi).

E' necessario quindi ricoprire la pelle e le mucose (labbra) con una crema a protezione totale ed indossare occhiali da alta montagna con protezioni laterali.



RISCHI LEGATI AD ALIMENTI E BEVANDE

Il problema senza dubbio più diffuso fra tutti coloro che si recano in paesi lontani è quello dei disturbi gastrointestinali legati all'alimentazione.

Se si escludono le principali zone industrializzate (Nord Europa, USA, Canada, Giappone e Nuova Zelanda), tutte le restanti aree del pianeta, e soprattutto i paesi in via di sviluppo, rappresentano destinazioni dove questo genere di rischi è sempre presente per il viaggiatore europeo. Il nostro organismo, infatti, si è ormai abituato a livelli di potabilizzazione dell'acqua e di qualità igienica degli alimenti tali da renderlo facilmente vittima di tossinfezioni alimentari in presenza di condizioni igieniche non ottimali.

Il disturbo più ricorrente è rappresentato dalla cosiddetta **diarrea del viaggiatore**. Essa si manifesta con la comparsa di diarrea e dolori intestinali, associati talvolta a febbre lieve, nausea e vomito.

Si tratta di un malessere fastidioso, ma in genere non grave, che si risolve nell'arco di due o tre giorni. Durante questo periodo il trattamento principale consiste nel bere abbondantemente, per reintegrare i liquidi persi con la diarrea.

Particolare attenzione va prestata nel caso questo disturbo colpisca i bambini, i quali sono più sensibili alla disidratazione.

I danni provocati da cibi e bevande contaminate non si esauriscono però solo nella fastidiosa diarrea del viaggiatore: negli alimenti possono trovarsi anche alcuni batteri e parassiti ben più pericolosi, in grado di provocare danni ben più gravi al nostro organismo: amebiasi, brucellosi, colera, epatite A, poliomielite, tifo addominale, ecc...

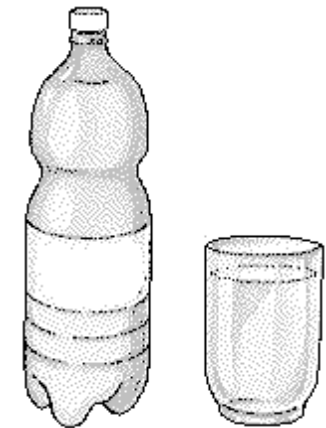
Sono da considerarsi aree geografiche ad alto rischio tutto il continente africano, l'America centrale e meridionale, il Medio Oriente, l'Asia meridionale e il Sud-Est Asiatico. Seppur in misura inferiore, qualche lo si può correre anche nei Paesi dell'area mediterranea, nell'Europa dell'Est e nell'Asia settentrionale.

Quindi la principale precauzione da adottare per evitare di rovinarsi le tanto sognate "vacanze esotiche" è anzitutto il corretto comportamento alimentare, cioè l'accurata scelta di ciò che si mangia e si beve.

La scelta dell'acqua

Dal punto di vista delle norme di prevenzione, il primo problema da affrontare riguarda l'acqua potabile.

In molti paesi tropicali e del terzo mondo le precarie condizioni igienico-sanitarie fanno sì che neppure l'acqua delle condutture domestiche possa ritenersi completamente sicura. Evitate quindi di bere l'acqua dei rubinetti e tantomeno quella delle



fonti pubbliche.

Per dissetarsi (ma anche per lavarsi i denti) è meglio usare solamente acqua minerale, preferibilmente gasata, contenuta in bottiglie di plastica sigillate. Acquistando acqua minerale gasata, infatti, si ha qualche garanzia in più che non si tratti di normale acqua di rubinetto venduta per acqua minerale.

Allo stesso modo bisogna diffidare dell'aggiunta di ghiaccio nelle bevande, a meno che non siate assolutamente sicuri che esso provenga da acqua non contaminata e che la manipolazione sia stata eseguita da mani pulite.

Se vi allontanate dall'albergo, in caso di escursioni, ricordatevi di portare con voi una quantità sufficiente di acqua minerale.

In ogni caso evitate assolutamente di bere acque superficiali (pozzanghere, sorgenti a terreno), l'acqua dei torrenti, l'acqua dei fiumi e dei laghi.



ACQUA POTABILE FAI-DA-TE

Se rimanete senza acqua minerale e avete a disposizione solo acqua di rubinetto o di pozzo, potrete farne eccezionalmente uso solo dopo aver provveduto voi stessi alla sua potabilizzazione.

Per rendere potabile l'acqua vi sono tre possibili metodi:

- bollitura per almeno 15 minuti (se non viene consumata subito, l'acqua va conservata nello stesso recipiente in cui è stata bollita o versata in contenitori sterili);
- disinfezione con l'aggiunta di appositi prodotti chimici ad

esempio a base di cloro (euclorina, amuchina, steridrola), che vanno diluiti nelle dosi e nei modi indicati sull'etichetta e lasciati agire per almeno 30 minuti;

● uso di appositi filtri speciali.

La scelta dei cibi



Oltre alle bevande, anche tutti gli alimenti sono ottimi veicoli di organismi patogeni. Sfortunatamente l'aspetto degli alimenti non è garanzia di salubrità, poiché gli alimenti anche fortemente contaminati continuano a presentare un aspetto appetibile. Ecco qualche utile consiglio.

Evitate il consumo di alimenti crudi, compresa la frutta (a meno che non si possa pelare o sbucciare personalmente, ed in questo caso fatelo con le mani pulite).

I cibi devono essere ben cotti in tutte le loro parti e serviti caldi.

Attenzione ai gelati: possono essere contaminati, così come le creme dei dolci, la maionese e i latticini freschi.

Il latte deve può essere consumato solo se siete davvero certi che esso è stato pastorizzato. In caso contrario esso va bollito per almeno cinque minuti.

Possono invece ritenersi generalmente sicure le bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici), il the e il caffè (purchè bolliti) e le bibite addizionate di anidride carbonica (purché acquistate in confezioni sigillate).



A volte siamo noi stessi a contaminare i cibi che mangiamo. E' meglio quindi seguire scrupolosamente tutte le elementari norme di igiene personale. In particolare è importante lavarsi sempre bene le mani prima di iniziare a cucinare, prima di mangiare e dopo aver fatto uso dei servizi igienici.

RISCHI LEGATI AL SESSO

Un viaggio all'estero, specie se si tratta di una vacanza, può offrire numerose occasioni di nuove conoscenze e di incontri piacevoli. Talora aumentano anche le occasioni di rapporti sessuali con partner occasionali: non solo appartenenti alla popolazione locale, ma anche compagni di viaggio o altri turisti. Cercare queste occasioni (o semplicemente decidere di approfittarne) significa però scegliere di esporci a rischi anche molto seri.

Ricordate che i rapporti sessuali occasionali possono riservare anche tristi sorprese, come l'AIDS, l'Epatite B e altre malattie a trasmissione sessuale. Nel mondo vi sono più di venti milioni di persone viventi già contagiate dal virus responsabile dell'AIDS. Oltre il 90% di queste vive nei paesi in via di sviluppo, ed in particolare in Africa (soprattutto nell'area sub-sahariana), nel sud-est asiatico (Thailandia) ed in Sud America (Brasile).

Se comunque non siete disponibili a rinunciare alle tentazioni del sesso, allora è indispensabile ricorrere sempre all'uso dei profilattici. Per essere sicuri che si tratti di profilattici di buona qualità è meglio acquistarli dal proprio farmacista prima della partenza e conservarli in modo adeguato (es.: non vanno tenuti nel portafoglio, né esposti a fonti di calore). Per quanto possa sembrare ovvio, ricordiamo ugualmente che il preservativo va indossato prima di iniziare qualsiasi contatto genitale e non va riutilizzato. E' consigliabile, inoltre, curare sempre scrupolosamente la propria igiene intima prima e dopo i rapporti sessuali.

J ATTENZIONE AI TATUAGGI

Ricordate che l'Aids e l'epatite virale non si tramettono solamente attraverso i rapporti sessuali, ma anche attraverso il contatto con sangue infetto. Una piccolissima quantità di sangue infetto depositata sulla punta di un ago è già sufficiente a contagiare chiunque riutilizzi in seguito il medesimo ago.

Evitate sempre, quindi, di usare siringhe già impiegate da altre persone. Per la medesima ragione fate bene attenzione all'uso promiscuo di strumenti acuminati.

Attenzione soprattutto ai tatuaggi, specie se pensate di farvi tatuare durante il soggiorno all'estero in paesi in via di sviluppo dove più alta è la diffusione dell'Aids e dell'epatite e dove minore è l'attenzione prestata alla sterilizzazione degli strumenti usati per tatuare. Quindi, se anche voi siete tra coloro che si lasciano tentare dall'idea di fare ritorno da paesi lontani con un tatuaggio come souvenir, vi consigliamo di considerare seriamente i pericoli a cui rischiate di esporvi.



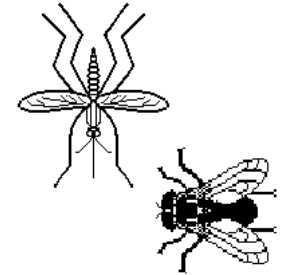
RISCHI LEGATI AGLI INSETTI

G Un soggiorno all'estero e soprattutto in area tropicale, comporta non solamente un mutamento di clima, di condizioni abitative e di abitudini alimentari, ma anche un radicale cambiamento dell'ambiente naturale, con flora e fauna in gran parte sconosciute.

Una delle presenze più comuni e fastidiose è quella degli insetti (zanzare, mosche, zecche, ecc.), responsabili in molti casi della trasmissione di malattie infettive e parassitarie. Al momento, solo poche di queste malattie possono essere prevenute con l'uso di farmaci (es. malaria) o di vaccini (es. febbre gialla).

La migliore prevenzione resta quella di **non farsi pungere**. Vediamo come:

- Dopo il tramonto indossate abiti con tessuto a trama fitta di colore chiaro, con maniche e pantaloni lunghi, proteggendo anche i piedi e le caviglie, (meglio evitare i colori scuri o troppo sgargianti, perché attirano le mosche e le zanzare).



- Utilizzate prodotti repellenti capaci di tenere lontano dal corpo gli insetti. La loro efficacia in genere varia da due a tre ore, per questo motivo è utile rinnovare l'applicazione e spruzzare il prodotto anche sugli abiti.
- Evitate di dormire all'aperto o in abitazioni che non siano murate.
- E' preferibile che i locali usati per dormire siano dotati di zanzariere alle porte e alle finestre. Se ciò non è possibile, usate la zanzariera sopra al letto (l'ideale sarebbe utilizzare zanzariere imbevute di insetticida), rimboccando i margini sotto al materasso ed assicurandosi che la zanzariera non sia bucata e che nessuna zanzara sia stata rinchiusa all'interno.
- Se è possibile, preferite stanze climatizzate, perché l'abbassamento di temperatura crea un ambiente sfavorevole agli insetti.
- Esaminate il vostro corpo quotidianamente per rilevare ed eliminare la presenza di eventuali parassiti.



LA MALARIA

La malaria è una grave malattia infettiva dovuta ad un parassita, il *plasmodio*, che viene trasmesso all'organismo umano dalla puntura della zanzara anofele.

La si può contrarre nella maggior parte dei paesi tropicali e subtropicali. I rischi maggiori si corrono al di fuori dei grandi centri urbani e durante la stagione delle piogge, periodo in cui le zanzare proliferano maggiormente.

Vi sono diverse forme di malaria, abbastanza simili per quanto riguarda la sintomatologia. La forma più grave, se non viene tempestivamente diagnosticata e curata, può portare a morte.

I primi sintomi compaiono dopo un periodo di incubazione di durata variabile (in genere da una a cinque settimane, ma a volte anche alcuni mesi), con febbre medio alta, brividi con intensa sudorazione, mal di testa, dolori muscolari e articolari, vomito, senso di spossatezza, diarrea.

Oltre ad adottare tutte le misure utili a proteggersi dalle zanzare, la migliore difesa dalla malaria si ottiene attraverso appositi farmaci (chemioprolifassi antimalarica) che vanno assunti secondo schemi e modalità stabilite e sotto controllo medico. La chemioprolifassi va iniziata una settimana prima della partenza e prosegue senza interruzioni fino a quattro settimane dopo il ritorno dalla zona a rischio. Esistono vari farmaci per la profilassi antimalarica e la scelta dipende dal tipo di malaria presente nel paese, dalle vostre condizioni di salute, dalla durata e dal tipo di soggiorno.

Il farmaco utilizzato per la chemioprolifassi antimalarica, anche se molto efficace, non dà garanzie di assoluta protezione: durante i viaggi in zone a rischio, quindi, è opportuno rivolgersi subito al medico del posto per ogni episodio febbrile.

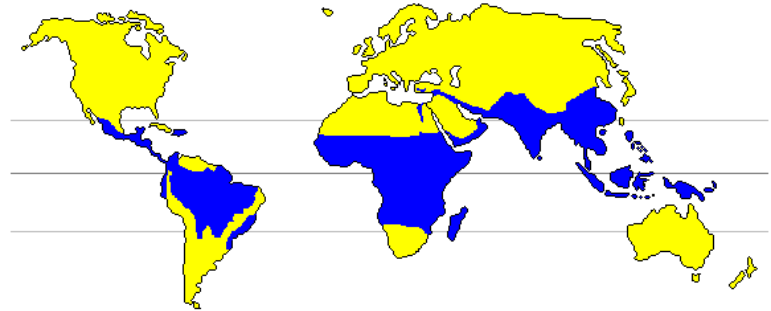
Chi si è sottoposto alla chemioprolifassi antimalarica deve ricordare che non può donare sangue per almeno sei mesi.

La chemioprolifassi antimalarica protegge solo per il periodo in cui si assumono i farmaci, non è un vaccino e quindi va ripetuta ogni qual volta che ci si reca di nuovo in zone a rischio di malaria.

Se il farmaco utilizzato per la profilassi antimalarica è la Meflochina, la gravidanza deve essere evitata per almeno tre mesi dopo aver interrotto l'assunzione del farmaco.

Se la profilassi viene fatta con Dossiciclina, la gravidanza deve essere evitata per circa una settimana dopo aver interrotto l'assunzione del farmaco.

Le zone a rischio per la malaria



LA FEBBRE GIALLA

La febbre gialla è una malattia infettiva stabilmente presente nell'Africa tropicale e nell'America meridionale. Essa è causata da un virus trasmesso attraverso la puntura di una zanzara.

Si tratta di una malattia grave che danneggia i reni e il fegato e che, se non viene curata, può condurre alla morte. I primi sintomi compaiono dopo un periodo di incubazione di 3-6 giorni, con febbre elevata, mal di testa, dolori addominali, vomito.

Per chi si reca nelle zone a rischio la più efficace misura di prevenzione contro la febbre gialla è costituita dalla vaccinazione. Deve essere praticata almeno dieci giorni prima della partenza e dà una protezione che dura almeno dieci anni. La vaccinazione contro la febbre gialla è sconsigliata: alle donne in gravidanza, ai bambini di età inferiore ai sei-nove mesi, agli immunodepressi, a chi è allergico alle proteine dell'uovo ed a chi soffre di malattie neurologiche, epatiche o renali.

Il vaccino viene somministrato solo presso i centri autorizzati dal Ministero della Sanità, i quali rilasciano un certificato internazionale di vaccinazione. Per quanto riguarda la provincia di Mantova l'unico centro autorizzato è l'Ambulatorio per i Viaggiatori Internazionali dell'Azienda Sanitaria Locale (Via dei Toscani, 1 - Mantova).

accarezzare cani e gatti domestici e, più in generale, è preferibile evitare il contatto con animali selvatici (in particolare: pipistrelli, sciacalli, procioni, manguste e scimmie).

Nessun morso di animale deve essere sottovalutato. Dopo aver disinfettato la ferita è buona norma consultare una persona competente per sapere se esiste il rischio di rabbia nella zona.

L'eventualità di essere morsi da **serpenti velenosi** è piuttosto rara, anche in regioni dove i rettili sono particolarmente diffusi. In caso di escursioni in zone ricche di rettili è comunque indispensabile indossare stivali durante il cammino.

Più in generale è comunque da ritenersi sempre sconsigliabile avventurarsi in escursioni nelle foreste senza una guida esperta.

RISCHI LEGATI ALLE ACQUE E AL SUOLO

\$ Le acque dolci (pozze, laghi, canali, talora anche i fiumi) e il suolo (specie i terreni agricoli) possono essere contaminati dalla presenza di numerosi germi e parassiti che possono penetrare nell'organismo attraverso la pelle, causando malattie differenti e di gravità variabile. Alcune interessano prevalentemente la pelle, mentre altre colpiscono l'intero organismo, come ad esempio la leptospirosi e il tetano. Il rischio di contagio può essere ridotto o addirittura eliminato adottando alcune semplici precauzioni:

- evitate qualsiasi contatto con le acque sospette (in particolare le acque stagnanti);
- non camminate a piedi nudi sui terreni umidi;
- curate l'igiene delle mani;
- bevete solo acqua "sicura".

VIAGGIARE IN GRAVIDANZA

C La gravidanza non è di per sé una controindicazione al viaggiare. E' ovvio, tuttavia, che in queste condizioni diviene necessaria qualche precauzione in più. Cominciate anzitutto col parlarne al vostro medico di fiducia, soprattutto se avete in mente un viaggio lungo e faticoso o se la vostra è una gravidanza a rischio.

Va ricordato inoltre che, per ragioni di sicurezza, numerose compagnie aeree pongono limiti all'imbarco per i voli internazionali alle viaggiatrici nelle ultime settimane di gravidanza.

Uno tra i rischi principali per la donna gravida in viaggio verso zone equatoriali e tropicali è dato dalla malaria e dalla febbre gialla, poiché i farmaci ed i vaccini contro queste malattie non possono essere somministrati in gravidanza. Per questo durante la gravidanza non è consigliabile recarsi in zone malariche o a rischio di febbre gialla.

Possono essere eseguite vaccinazioni e trattamenti di profilassi contro altre malattie, ma sempre sotto il diretto controllo del medico.

Durante la permanenza all'estero, la regola generale da seguire è anzitutto quella di informare sempre il personale sanitario della gravidanza in corso quando vi rivolgete ad esso per farvi prescrivere farmaci o vaccini di qualsiasi genere.



VIAGGIARE CON I BAMBINI

OP

Viaggiare con i bambini richiede, ovviamente, qualche precauzione in più. Quanto più il bambino è piccolo, tanto minore è la sua resistenza alle malattie e alle condizioni climatiche estreme.

I bambini, specie se in tenera età, hanno un meccanismo di regolazione della temperatura corporea ancora imperfetto, per cui soffrono molto il caldo e possono essere colpiti da fenomeni di **disidratazione** con facilità e in breve tempo (anche poche ore). Nei bambini la rapida disidratazione può intervenire anche come effetto della diarrea e del vomito. In tutti questi casi, dunque, è necessario che il bambino beva molto per ripristinare subito i liquidi persi.

La minore resistenza dei bambini ai germi e alle malattie impongono di prestare una scrupolosa attenzione all'igiene dell'acqua e degli alimenti, oltre ad assicurare una adeguata protezione dalle zanzare (dotandosi di zanzariere e di repellenti cutanei adatti ai bambini).

Nonostante la chemiopprofilassi antimalarica possa essere somministrata già dai primi anni di vita, è comunque sconsigliabile portare neonati e bambini molto piccoli in zone malariche.

Oltre alle vaccinazioni già effettuate obbligatoriamente da tanti bambini (contro la difterite, il tetano, la poliomielite e l'epatite B), possono essere consigliabili anche altre vaccinazioni (es.: contro l'epatite A, il tifo, il morbillo, la febbre gialla, ecc..) a seconda della zona di destinazione.

AL RIENTRO

R Il vostro viaggio ha toccato zone di diffusione della malaria? Probabilmente, allora, avrete assunto appositi farmaci (chemioprolifassi antimalarica) sia prima di partire che durante il viaggio. In questo caso ricordate che la profilassi avrà effetto solo se proseguita senza interruzioni ancora per quattro settimane dalla data in cui avete lasciato la zona a rischio.

Anche se la chemioprolifassi è stata effettuata scrupolosamente, non esitate a consultare subito un medico per qualsiasi episodio febbrile che dovesse colpirvi subito dopo il rientro a casa e nei mesi immediatamente successivi.

Rivolgetevi al medico anche qualora, dopo il rientro a casa, vi capitasse di lamentare disturbi come diarrea persistente, vomito, prurito, o qualsiasi altro problema di salute che non era presente prima del viaggio, informandolo del precedente soggiorno all'estero.

Durante il vostro soggiorno all'estero vi siete lasciati tentare da rapporti sessuali "a rischio", dimenticando magari di adottare in quelle occasioni tutte le dovute precauzioni? Vi è rimasto qualche sospetto di essere stati esposti al rischio di contrarre l'AIDS?

Rivolgetevi allora al vostro medico di fiducia. Il test per la ricerca degli anticorpi anti-HIV (cioè il test per determinare l'eventuale sieropositività) viene eseguito gratuitamente ed in condizioni di totale anonimato. Se lo preferite, esso può essere effettuato anche senza la richiesta del medico curante. Ricordate che - per essere veramente sicuri - il test andrà ripetuto anche a tre, a sei e a otto mesi di distanza dalla data dell'esposizione al rischio di contagio.

INFORMARSI ATTRAVERSO INTERNET

Se disponete dell'opportunità di connettervi alla rete Internet, vi segnaliamo la presenza di alcuni appositi siti Web ove è possibile ottenere gratuitamente consigli ed informazioni sempre aggiornate riguardo ai rischi potenziali per i viaggiatori internazionali ed alla loro distribuzione geografica:

[http:// www.sanita.it/malinf/rischi/](http://www.sanita.it/malinf/rischi/)

(sito ufficiale del Ministero della Sanità, in lingua italiana)

[http:// www.cdc.gov/travel/](http://www.cdc.gov/travel/)


(sito governativo in lingua inglese, a cura della rete statunitense dei centri per il controllo e la prevenzione delle malattie infettive)

[http:// www.viaggiasesicuri.mae.aci.it/](http://www.viaggiasesicuri.mae.aci.it/)

(sito in lingua italiana curato dall'Automobile Club d'Italia in collaborazione con il Ministero degli Affari Esteri. Fornisce informazioni aggiornate non solamente sulla situazione sanitaria di oltre duecento stranieri Paesi stranieri, ma anche notizie e suggerimenti riguardo ai documenti necessari, alle formalità valutarie ed alle condizioni di sicurezza e di ordine pubblico, ecc...)



INDICE

	Prima della partenza	5
A	Finalmente si parte	16
e	Rischi legati al clima	18
 	Rischi legati ad alimenti e bevande	23
"	Rischi legati al sesso	27
G	Rischi legati agli insetti	29

&	Contatti con altri animali	33
\$	Rischi legati alle acque e al suolo	34
C	Viaggiare in gravidanza	35
O	Viaggiare con i bambini	36
R	Al rientro	37