

**Per prevenire AMS è utile** programmare una lenta salita in quota e bere regolarmente. Sopra i 2000 m



evitare di superare i 500 m di dislivello al giorno ed ogni 1000 m di dislivello pernottare 2 notti a quell'altitudine. Oltre i 3000 m sono necessarie 2-3 notti per acclimatarsi. In caso di disturbi, si consiglia di interrompere l'ascesa, scendere a quote inferiori ed eventualmente ricorrere a terapia specifica.

### Incidenti

Gli incidenti sono la principale causa di morte nei viaggiatori. Se è previsto di guidare, ricordarsi che i mezzi di trasporto possono essere in condizioni precarie, così come le strade, e le regole di guida diverse dalle nostre.

**Bagnarsi in acque dolci:** evitare di fare bagni in acque dolci come laghi e fiumi, non camminare mai a piedi nudi sulle rive, evitare anche bagni in piscine evitare anche bagni in piscine la cui acqua non sia stata trattata con cloro.

**Bagnarsi in acque marine:** fare bagni solo in acque e spiagge lontane da abitazioni. Sulla spiaggia utilizzare sempre sandali con suola rigida e una robusta stuoia per sedersi o sdraiarsi.

### Clima

Il sole e l'alta percentuale di umidità possono diventare pericolosi agendo sinergicamente provocando colpi di calore e colpi di sole. E' importante utilizzare idonee protezioni.

### Trombosi venosa

Può verificarsi stando a lungo in posizione seduta, ad esempio in aereo in voli di molte ore. Si può prevenire evitando abiti e cinture troppo stretti, cercando di compiere frequenti esercizi con le gambe, evitando di tenere a lungo le gambe accavallate, bevendo frequentemente, ma evitando alcolici.

### Jet Lag

È uno degli effetti collaterali più comuni dei lunghi viaggi in aereo.

Questa condizione provoca un temporaneo disturbo del sonno e ha ripercussioni sull'umore, sulla capacità di concentrazione e sulle prestazioni fisiche e mentali.

### Gravidanza

Molte malattie hanno conseguenze più gravi durante la gravidanza, con rischi significativi sia per la madre che per il feto. Di conseguenza, quando possibile, si dovrebbero evitare tutti i viaggi non necessari verso



destinazioni tropicali, in particolare quelli a rischio di malattie come la malaria, il virus Zika o la febbre gialla.

### Consigli per un viaggio in sicurezza

Prima della partenza stipula una buona assicurazione sanitaria contro infortuni- annullamento del viaggio-smarrimento dei bagagli. Registrati sul sito del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale "Viaggiare Sicuri". Porta con te le seguenti informazioni: documento di identità, gruppo sanguigno, eventuali patologie, terapie, allergie a farmaci.

Evita di indossare oggetti di valore e di portare troppo denaro; è sconsigliato spostarsi a piedi di notte nei centri urbani; evita luoghi isolati; mantieni un comportamento cordiale e rispettoso degli usi e costumi locali.

Per ulteriori informazioni e vaccinazioni riguardanti il viaggio inquadrare il QR code oppure collegarsi al sito:

<https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/igiene-pubblica-e-della-nutrizione/790-vaccinazioni/10417-ambulatori-per-viaggiatori-internazionali>



### DIPARTIMENTO DELLA PREVENZIONE

Area Igiene Pubblica e della Nutrizione  
in collaborazione con

SOSD Assistenza Sanitaria di Firenze  
SOSD Assistenza Sanitaria EM-PO-PT

### Viaggia in Sicurezza



Redatto il 12/07/2024

### **Malattie a Trasmissione da Vettori (Zanzare -Zecche)**

(Febbre Gialla, Encefalite da Zecca, Encefalite Giapponese, Dengue, Zika, Chikungunya, Malaria)

Per tutte le malattie trasmesse da insetti bisogna proteggersi adottando anche alcune semplici misure comportamentali.

1) Vestirsi adeguatamente: indossare vestiti lunghi e coprenti (es. maniche e pantaloni lunghi). Quando fa caldo preferire tessuti leggeri adatti all'estate (es. tessuti in lino, cotone, ecc.). Se si fa un'escursione si raccomanda sempre di utilizzare calzature adeguate e coprenti (evitare sandali e infradito), usare calzini alti

e colori chiari per l'abbigliamento non usare colori scuri o accesi, evitare utilizzo di profumi. Per la prevenzione del morso da zecca inserire i pantaloni all'interno dei calzini.

2) Usare repellenti sui vestiti impregnandoli prima di indossarli con prodotti specifici, se ci sono molte zanzare.

Applicare sulla cute esposta repellenti a base di:

- Dietiltoluamide (DEET)
- Icaridina (KBR 3023)
- Etil butilacetilaminopropionato (IR3535)
- Paramatandiolo (PMD o Citrodio).

La durata della protezione può variare a seconda del prodotto e delle condizioni d'uso. Il repellente, generalmente può essere utilizzato dopo 30 minuti dall'applicazione di una protezione solare.

3) Pernottare in luoghi sicuri, in locali dove ci sono zanzariere alle finestre e ai letti e possibilmente ventilatori o aria condizionata:

Tenere le zanzariere abbassate per ridurre l'ingresso di zanzare in casa, quando si aprono porte e finestre esterne. Utilizzare le zanzariere da letto (dimensione delle maglie inferiore a 1,5 mm) impregnate con un insetticida (permetrina).

Accendere la climatizzazione (aria condizionata a basso flusso, ventilatori), costituisce un mezzo efficace per impedire alle zanzare e agli altri insetti di penetrare nella stanza. In presenza di molte zanzare nella stanza, prima di coricarsi, nebulizzare nell'ambiente un insetticida spray (piretroidi) e successivamente, se possibile, arieggiare il locale prima di soggiornarvi.

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

### **Malattie a trasmissione alimentare (oro-fecale):**

(Epatite A, Colera, Tifo, Poliomielite, Diarrea del Viaggiatore)

Cosa NON si può mangiare

- Cibo servito a temperatura ambiente
- Uova crude o cotte ( liquide)
- Carne o pesce crudo o poco cotto
- Frutta e verdura cruda non lavata o già sbucciata (ad es macedonia)
- “ Bushmeat” (scimmie, pipistrelli o altra selvaggina)
- Latticini fatti con il latte crudo (non pastorizzato)

Cosa NON si può bere:

- Acqua di rubinetto o di pozzo
- Ghiaccio prodotto con acqua di rubinetto o di pozzo
- Bevande preparate con acqua di rubinetto o di pozzo (ad es. succhi di frutta preparati artigianalmente)
- Latte non pastorizzato

### **Malattie a trasmissione sessuale o per contatto con sangue**

I rapporti sessuali possono rappresentare un serio rischio per la trasmissione di malattie, come epatite B, HIV-AIDS, sifilide, Papilloma virus, Scabbia, Zika e altre. La possibilità di protezione è essenzialmente costituita dall'uso corretto del preservativo, molto utile per prevenire le infezioni più gravi, come quella da HIV e l'epatite B, ma non sufficiente per prevenire la scabbia e il Papilloma Virus. Bisogna tener presente che mentre il preservativo è facilmente reperibile in Italia, non lo è altrettanto in alcuni Paesi

a basso reddito. È pertanto necessario portarne con sé una riserva sufficiente perché siano disponibili nel momento del bisogno

**Malattia a trasmissione animale-uomo:  
(Rabbia)**

Evitare contatti con animali potenzialmente infetti come: cani, pipistrelli, volpi, procioni ecc.. e in caso di morso o graffio di animale lavare la ferita e contattare immediatamente il centro medico attrezzato più vicino  
Può essere necessaria la profilassi vaccinale post esposizione contro la RABBIA.

**Mal di Montagna - Acute Mountain Sickness –  
AMS**

I primi sintomi di AMS compaiono sopra i 2000-3000 m, soprattutto se si sale velocemente.  
Si può essere a rischio **di sviluppare AMS** se si è affetti da patologie cardiache, polmonari, ipertensione e anemia.

Redatto il 12/07/2024