

Viaggia in Sicurezza

A cura di Area Igiene Pubblica e della Nutrizione – Dipartimento della Prevenzione in collaborazione con
SOSD Assistenza
Sanitaria di Firenze e
SOSD Assistenza
Sanitaria EM-PO-PT

Malattie a
Vettori (Zanzare -



Trasmissione da
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 repellenti a base di:

- Dietiltoluamide
- Icaridina (KBR
- Etil



(DEET)
3023)

butilacetilaminopropionato (IR3535)

- Paramatandiol (PMD o Citrodiol).

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.

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 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>

