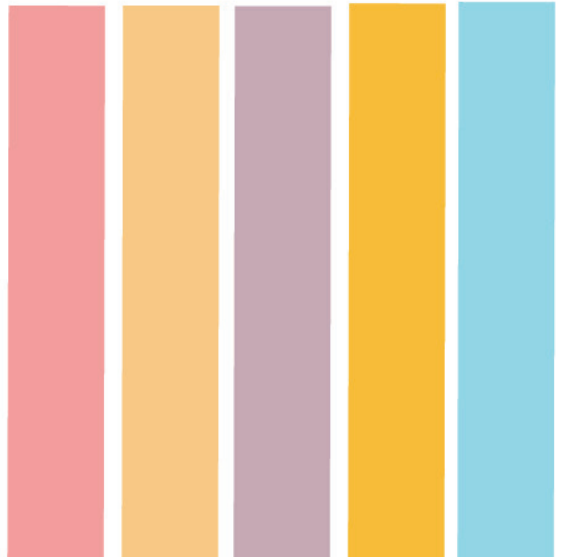




Viaggia in **Sicurezza**





MALATTIE A TRASMISSIONE DA VETTORI (ZANZARE -ZECHE): 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**.

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.

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 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.

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.

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

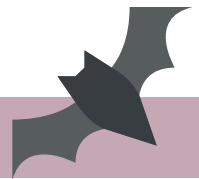


MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE O PER CONTATTO CON SANGUE

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.

È 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



oppure

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

DIPARTIMENTO DELLA PREVENZIONE
AZIENDA USL TOSCANA CENTRO

www.uslcentro.toscana.it