



Informazioni sanitarie utili per viaggiare

Questa pubblicazione è rivolta a quei viaggiatori che si recano in Paesi dove il clima, l'ambiente, le condizioni di vita possono essere molto diversi da quelli presenti nelle zone temperate come la nostra.

E' necessario essere preparati all'esperienza del viaggio, non solo per poterne cogliere tutti gli aspetti positivi, ma anche per poter prevenire inconvenienti e problemi per la salute che potrebbero presentarsi.

Le pagine che seguono forniscono quindi informazioni e suggerimenti per permettere di affrontare il viaggio - con tutte le scoperte, le esperienze, gli incontri, i piaceri che può offrire - in sicurezza e tranquillità.

*Giovanni Bissoni
Assessore alla Sanità della
Regione Emilia-Romagna*

redazione:

Marta Fin, Pietro Ragni (Assessorato alla Sanità della Regione Emilia-Romagna)

hanno collaborato:

Renzo Cocchi, Lucia Droghini (Assessorato alla Sanità della Regione Emilia-Romagna)

consulenza scientifica:

Renata Lionello (Azienda USL di Modena)

Pietro Ragni (Assessorato alla Sanità della Regione Emilia-Romagna)

Roberto Rangoni (Azienda USL di Imola)

disegni:

Tiziana Molteni

stampa:

Stabilimento Tipografico dei Comuni - S. Sofia (FO)

La preparazione al viaggio, soprattutto se la meta è un Paese dell'area tropicale o equatoriale o di alta quota, va organizzata almeno 4 - 6 settimane prima della partenza.

Controlli Sanitari

E' consigliabile rivolgersi al proprio medico di famiglia per un controllo generale dello stato di salute. Il medico di famiglia potrà fornire informazioni sul tipo di precauzioni da adottare, particolarmente utili quando nel viaggio sono coinvolte persone affette da malattie croniche, persone anziane, bambini.

In presenza di alcune patologie o di situazioni fisiche particolari, come lo stato di gravidanza, occorre richiedere al medico di famiglia di valutare se queste non costituiscano una controindicazione al viaggio.

Particolare attenzione si dovrà prestare in caso di malattie cardiache, respiratorie o del sistema nervoso, o di interventi chirurgici subiti di recente.

Nel caso in cui durante viaggio siano state programmate anche attività fisiche particolari (come lunghe camminate, escursioni in alta montagna, immersioni subacquee), occorre parlarne al medico di famiglia, il quale valuterà la necessità di ulteriori accertamenti.

E' sempre opportuno controllare il tesserino personale della vaccinazione antitetanica e assicurarsi di aver effettuato - nei sei mesi precedenti il viaggio - una visita di controllo dal dentista di fiducia.

Vaccinazioni obbligatorie e facoltative

Occorre rivolgersi al Servizio di Igiene Pubblica della Azienda USL di residenza per avere informazioni sulla necessità di sottoporsi a vaccinazioni prima della partenza, in alcuni casi obbligatorie (cioè necessarie per l'ingresso nel Paese), in altri casi facoltative (cioè consigliate per proteggersi dal rischio). Tra le vaccinazioni più frequentemente raccomandate vi sono quelle contro la febbre gialla, l'epatite virale A, l'epatite virale B, il tifo, il tetano e la difterite. Il medico del Servizio di Igiene Pubblica fornirà anche tutte le informazioni riguardo all'eventuale rischio di malaria, per la quale non esiste un vaccino, ma ci sono profilassi specifiche da iniziare prima del viaggio e precauzioni da adottare (*al riguardo, si rimanda a pag. 15*).

Assistenza sanitaria all'estero

Il viaggiatore deve sapere che è possibile avere assistenza sanitaria anche all'estero.

Per i Paesi della Unione Europea o per quelli ove esistono accordi bilaterali con l'Italia, l'assistenza sanitaria è garantita a carico del Servizio sanitario nazionale italiano. Il Servizio di Medicina di Base della Azienda USL di residenza fornirà la documentazione necessaria.

Per altri Paesi, dove non ci sono accordi specifici con l'Italia, esistono formule assicurative private, di solito già incluse nelle quote di iscrizione dei viaggi organizzati dalle agenzie. In questi casi, si consiglia di verificare con l'agenzia prescelta il tipo di assicurazione prevista.

Farmaci da viaggio

Non dimenticare di preparare una scorta sufficiente dei farmaci usati abitualmente poiché può essere difficile reperirli all'estero. In particolare, non vanno dimenticati quelli per la pressione arteriosa o per il cuore, i farmaci anticoncezionali, i liquidi per le lenti a contatto. E' consigliabile riporre metà del farmaco nel bagaglio a mano e l'altra metà in valigia, per non dover interrompere il trattamento in caso di smarrimento di uno dei bagagli.

Per un viaggio "in sicurezza" è consigliabile portare comunque con sé farmaci:

- contro il mal di viaggio, che può comparire in auto, in aereo o in nave
- contro il dolore (analgesici) e la febbre (antipiretici)
- contro il vomito (antiemetici)
- contro le coliche (antispastici)
- un antibatterico ad ampio spettro
- un antidiarroico sintomatico
- materiale per medicazioni, un termometro, pinzette, forbicine
- pomate per infezioni della pelle, punture d'insetto e scottature.
- antimalarici in quantità sufficiente per tutta la durata del soggiorno, se la meta del viaggio è un Paese in cui esiste il rischio di malaria.

Alcuni di questi farmaci sono prodotti "da banco" e possono essere acquistati direttamente in farmacia. Altri, come gli antibiotici, devono essere prescritti dal medico di fiducia.

Secondo il tipo di viaggio (in Paesi dove ci sono alte temperature, in Paesi dell'area equatoriale o tropicale), è utile avere con sé:

- creme solari con elevato potere protettivo

- repellenti per insetti da applicare sulla cute (per esempio a base di DEET), o sugli abiti (a base di permetrina o di deltametrina), un insetticida (in spray)
- preparati contro la disidratazione e la perdita di sali: sali minerali in compresse da masticare o in granuli da sciogliersi in acqua, (da utilizzarsi in caso di diarrea e soprattutto per i bambini)
- compresse clorate o preparati iodati per la disinfezione dell'acqua.

Fuso orario

I viaggi aerei con spostamenti oltre i 3-4 fusi orari, specialmente se effettuati verso oriente, comportano a volte disturbi nell'adeguamento del ritmo sonno-veglia, noti come "Jet-Lag Syndrome" o "Sindrome del fuso orario". Per prevenirli, è consigliabile adattare gradualmente gli orari del sonno e della sveglia mattutina nei giorni precedenti la partenza, assumere alimenti leggeri, e non bere alcolici prima e durante il viaggio.

Clima

L'acclimatazione è un processo che richiede un po' di tempo. Se il viaggio ha comportato il cambiamento di fuso orario e di clima, possono insorgere, soprattutto nei primi giorni, malessere e stanchezza che, in genere, regrediscono in poco tempo.

Attenzione al colpo di calore

Quando ci si reca in luoghi dove le temperature e il grado di umidità sono molto elevati, come ad esempio Paesi a clima caldo-umido, ci può essere il rischio del colpo di calore che insorge quando il corpo non riesce più a disperdere sufficientemente il calore con la sudorazione.

Per prevenire il colpo di calore, è consigliabile evitare lunghe camminate e un intenso esercizio fisico durante le ore più calde, moderare i pasti e l'uso di bevande alcoliche. E' indicato invece assumere bevande non alcoliche in abbondanza, avendo eventualmente l'accortezza di aggiungere un pizzico di sale.

I sintomi iniziali del colpo di calore sono costituiti da malessere, debolezza, a volte sete intensa, vertigine, nausea, vomito,

mal di testa, pelle fredda e pallida. Se non si interviene, può comparire febbre alta, stato confusionale, e, infine, il coma.

In caso di colpo di calore mettere a riposo l'infortunato in posizione sdraiata con la testa bassa e le gambe sollevate, togliergli i vestiti, collocarlo in un luogo fresco, ventilato e in penombra, raffreddargli il corpo con un bagno fresco o docciature e contemporaneamente massaggiargli la cute; se l'acqua fresca non è disponibile, utilizzare panni umidi, o panni di lana asciutti; somministrare liquidi freschi come the e succhi di frutta.

Se sono presenti sintomi importanti, bisogna comunque chiedere con urgenza l'intervento medico.

Non devono essere utilizzate borse del ghiaccio, né bevande ghiacciate, né alcolici.

Attenzione al colpo di sole

Nelle regioni a clima secco e in quelle di alta quota, prevale il rischio del colpo di sole, dovuto all'azione dei raggi solari sul capo, che si manifesta con arrossamento del capo, violento mal di testa, disorientamento.

Per prevenirlo, è molto utile l'uso di un cappello a tesa larga.

Il trattamento del colpo di sole prevede il trasporto dell'infortunato in luogo fresco, ventilato e in penombra, il raffreddamento della fronte e della nuca con panni umidi freschi e, se possibile, l'applicazione della borsa del ghiaccio sulla testa.

Non devono essere somministrate bevande ghiacciate, né alcolici, ma liquidi freschi: the, succhi di frutta.

Attenzione al rischio disidratazione

Un altro rischio legato alle temperature elevate è rappresentato dalla disidratazione. Essa può passare inosservata, specialmen-

te se si soggiorna in luoghi con clima ventilato e particolarmente secco: in queste condizioni, infatti, è possibile non avvertire l'aumento della sudorazione e non avvertire la sete. E' da tenere presente che il pericolo della disidratazione è maggiore nei bambini piccoli.

La "spia" di un rischio di disidratazione è rappresentata dalla diminuzione di acqua eliminata, che si manifesta con ridotta produzione di urina, stitichezza, scarsa sudorazione.

In questi casi, a scopo preventivo, diventa indispensabile l'assunzione in abbondanza di liquidi integrati con sali, a volte anche diversi litri al giorno.

Abbronzature, non ustioni

Al mare, in alta montagna, nelle zone tropicali ed equatoriali, per evitare ustioni e danni da raggi ultravioletti, è opportuno esporsi gradatamente ai raggi solari, avere un buon paio di occhiali da sole, utilizzare, specie nei primi giorni, una crema ad alto fattore di protezione, coprire le zone più sensibili (naso, labbra) con pomate a base di ossido di zinco o di biossido di titanio. Se si ama l'abbronzatura integrale, ricordare che il seno e i glutei vanno protetti con prodotti ad elevato fattore di protezione solare.

Altitudine

Quando si affrontano le alte quote, soprattutto da parte di escursionisti occasionali, la regola più importante è costituita dal "non avere mai fretta nella salita". Una buona regola è poi quella di non superare più di 300 metri di dislivello nella stessa giornata al di sopra dei 3000 metri.

Attenzione al "mal di montagna acuto"

Gli escursionisti che intraprendono rapide ascensioni superando ampi dislivelli al di sopra dei 3000 metri possono incorrere infatti nel "mal di montagna acuto", che si manifesta con mal di testa, perdita di appetito, facile stancabilità, e che si può aggravare con senso di confusione, vertigini, vomito.

Di fronte a questi ultimi sintomi è indispensabile discendere rapidamente a quote più basse, mettersi a riposo ed eventualmente richiedere l'intervento medico.

La prevenzione del mal di montagna prevede una sosta di acclimatazione di alcuni giorni prima della salita oltre i 3.000 metri e l'astensione da fumo e alcool.

Queste escursioni sono comunque sconsigliate ai bambini, alle donne in gravidanza, ai soggetti con malattie cardiovascolari o polmonari croniche.

Alimenti e bevande

Durante i viaggi molte infezioni, come ad esempio l'epatite A, l'epatite E, la febbre tifoide, possono essere trasmesse attraverso gli alimenti e le bevande. E' perciò opportuno prestare attenzione a ciò che si mangia e a ciò che si beve.

Consigli di sicurezza alimentare

- Evitare di consumare alimenti crudi (carne, pesce, frutti di mare, verdure e altro), ad eccezione di frutti personalmente sbucciati.
- Evitare la frutta con la buccia non intatta.
- Assumere cibi ben cotti e serviti caldi. I cibi conservati per parecchie ore a temperatura ambiente dopo la cottura, costi-

tuiscono infatti una delle principali fonti di infezione alimentare.

- Evitare il consumo di pesce fresco di dubbia provenienza, o pescato personalmente, poiché alcuni tipi di pesce e di frutti di mare, anche se cotti, possono contenere tossine, nonostante l'aspetto fresco e invitante.
- Evitare il latte non preventivamente bollito.
- Non consumare gelati sfusi, dolci con creme, panna, salse all'uovo crudo (tipo maionese) o formaggi freschi.
- Evitare di bere l'acqua della rete idrica anche se indicata come potabile. Se ciò non fosse possibile fare bollire l'acqua per 10 minuti, oppure disinfettarla con compresse al cloro.
- Evitare il ghiaccio, poiché normalmente viene preparato con acqua non minerale.
- Non acquistare cibo e bevande dai venditori ambulanti.
- Ricordare che sono generalmente sicure bevande quali: acqua minerale, vino, birra, superalcolici, the, caffè e tutte le bibite gassate sigillate.
- Prima del consumo di alimenti, lavarsi accuratamente le mani.

Attenzione ai disturbi intestinali

Tra tutte le infezioni, la più frequente è sicuramente la "diarrea del viaggiatore" che colpisce almeno un terzo dei viaggiatori internazionali.

Le aree a maggior rischio sono: l'Europa Meridionale, il Sud-Est asiatico, l'Asia Meridionale, il Medio Oriente, l'Africa, l'America Centrale e del Sud.

La malattia è caratterizzata da più scariche diarroiche, può essere associata a febbre, crampi addominali, nausea, vomito e

senso di malessere.

Si può manifestare sia nei primi giorni del viaggio che più tardi e in più episodi. Anche se generalmente si risolve nell'arco di 2-3 giorni e non mette a rischio le funzioni vitali dell'organismo, è tuttavia molto fastidiosa e può compromettere il buon esito della vacanza o del viaggio di lavoro.

Se, nonostante tutte le cautele adottate per la sicurezza dietetica, dovesse comparire la "diarrea del viaggiatore", il trattamento si basa fondamentalmente sulla reintegrazione delle perdite idrosaline.

Occorre infatti bere abbondanti quantità di acqua, bollita o in confezioni sigillate, succhi di frutta confezionati (se non molto dolci) o the.

Se la diarrea persiste, occorre usare una soluzione di reidratazione orale a base di sale e zucchero. Soluzioni saline si possono trovare normalmente in farmacia, già pronte in forma di compresse o granuli da sciogliere in acqua. E' possibile preparare anche personalmente una bevanda ottima per la reidratazione, aggiungendo a un litro di acqua bollita o in confezioni sigillate, 5 cucchiaini di zucchero più 1 cucchiaino di sale, con l'eventuale aggiunta del succo di 2 arance o di 1 pompelmo.

I bambini sono più sensibili degli adulti alla disidratazione e si deve quindi provvedere rapidamente alla reidratazione orale, attraverso le bevande consigliate.

Oltre alla reidratazione, può essere raccomandata l'assunzione di un farmaco antibatterico in fase precoce (dopo la terza scarica diarroica nello stesso giorno). In particolare sono preferibili gli antibiotici topici ad ampio spettro (come la rifaximina) in grado di agire efficacemente a livello intestinale, oppure altri farmaci quali la ciprofloxacina 500 mg in una sola sommini-

straione (controindicata nei bambini e in gravidanza), oppure il cotrimossazolo 960 mg due volte al dì, per 2-3 giorni (controindicato per persone allergiche ai sulfamidici).

In casi particolari, si può poi associare un farmaco antidiarroico sintomatico (per esempio la Loperamide) che blocca momentaneamente il disturbo. Quest'ultimo tipo di farmaco deve comunque essere utilizzato sotto controllo medico e mai in presenza di sangue nelle feci, di febbre alta, in gravidanza ed in età pediatrica.

Se la diarrea è grave e persistente, si deve comunque consultare un medico.

In tutti i casi, gli eventuali farmaci devono essere assunti dopo aver letto per ciascuno di essi le avvertenze e le modalità d'uso.

Contatto con animali

Gli animali, anche domestici, possono trasmettere malattie, in forma diretta, attraverso il morso (rabbia), o indiretta, da parassiti come zecche e pulci. Nei Paesi tropicali ed equatoriali, in particolari situazioni di soggiorno (ad esempio in tenda) si deve fare attenzione soprattutto a serpenti, scorpioni e ragni. In questi casi, al mattino prima di vestirsi, è opportuno controllare che durante le ore notturne qualche esemplare non si sia annidato nelle calzature o negli abiti da indossare.

Quando ci si sposta a piedi è consigliabile utilizzare scarpe alte o stivali e pantaloni lunghi di tessuto resistente.

Ai Tropici e all'Equatore è sconsigliabile camminare a piedi nudi sui terreni umidi e bagnarsi nelle acque dolci (fiumi, laghi, canali), anche se limpide e apparentemente non contaminate, poiché fastidiosi parassiti potrebbero penetrare attraverso la

pelle e provocare serie malattie. Nelle acque marine di questi Paesi esistono una flora e una fauna molto suggestive: è necessario però fare attenzione a qualsiasi contatto poiché ci possono essere animali o piante urticanti, addirittura velenosi.

Gli insetti, con le loro punture, possono provocare solo fastidio, o piccole infezioni, oppure possono trasmettere gravi malattie, come ad esempio la malaria e la febbre gialla (se il Paese meta del viaggio è a rischio per queste malattie). E' quindi importante proteggersi dalle punture degli insetti. Per la febbre gialla esiste un vaccino, di solito obbligatorio per l'entrata in Paesi in cui c'è il rischio di contrarre questa malattia, mentre per la malaria occorre invece attrezzarsi per la prevenzione, non essendoci un specifico vaccino.

Malaria: protezione e prevenzione

La malaria è una diffusa malattia tropicale provocata da alcuni tipi di parassiti, trasmessi all'uomo dalla puntura della zanzara anofele. La gravità di questa malattia è in relazione soprattutto al tipo di parassita ed alla tempestività di inizio delle cure, qualora ci sia stata l'infezione. Il rischio di contrarre la malaria dipende in primo luogo dall'area geografica in cui ci si reca; il rischio di essere punti è maggiore nelle aree extraurbane, nelle ore serali e notturne, e nella stagione delle piogge. La protezione contro la malaria si attua su due fronti: protezione meccanica dalle punture di insetto e chemioprofiliassi.

La protezione contro le punture di zanzara

La protezione personale rappresenta il primo mezzo di difesa e va sempre attuata anche quando si sta effettuando un trattamen-

to farmacologico.

Le ore durante le quali le zanzare sono più attive sono quelle comprese tra il tramonto e l'alba.

Per uscire di notte, è necessario indossare indumenti che coprano il più possibile (con maniche lunghe e pantaloni lunghi), evitare i colori scuri e i profumi che attraggono le zanzare.

I repellenti antizanzare, come per esempio il N,N-diethyl-m-toluamide o il dimetilftalato, vanno applicati sulla cute esposta, compreso il cuoio capelluto. Occorre ripetere il trattamento ogni 3-4 ore dato che il prodotto evapora rapidamente e viene dilavato dalla sudorazione. Questi prodotti potrebbero essere tossici per i bambini piccoli: per questo alcuni di essi sono commercializzati anche in formulazioni pediatriche e quindi meno concentrate.

In ogni caso, i repellenti non vanno applicati sulle mucose (labbra, bocca), sugli occhi, sulla cute abrasa. Quando è possibile, dormire in camere con un efficiente condizionatore d'aria o con zanzariere per porte e finestre. Se non ci sono zanzariere, le porte e le finestre devono essere ben chiuse e si deve usare una zanzariera sopra il letto, rimboccandone i margini sotto il materasso. Per migliorare la protezione è utile impregnare la zanzariera di permetrina o deltametrina (insetticidi).

E' consigliabile, inoltre, sempre nelle camere da letto, usare spray antizanzare o diffusori di insetticida (a corrente elettrica o a batteria) che contengano tavolette impregnate con piretroidi, o serpentine antizanzare al piretro.

Chemioprolifassi

La chemioprolifassi previene la malaria tramite l'assunzione di farmaci, da iniziare prima della partenza e da continuare per

quattro settimane dopo il ritorno. Il medico del Servizio Igiene Pubblica, a cui occorre rivolgersi prima della partenza, indicherà i farmaci opportuni, in base alla meta del viaggio e alle condizioni fisiche.

Tutti i farmaci antimalarici devono essere assunti possibilmente sempre alla stessa ora e rispettando le dosi di somministrazione indicate.

Di seguito, i farmaci disponibili.

□ Cloroquina (Cloroquina Bayer)

(comprese da 250 mg di cloroquina bisolfato, pari a 150 mg di cloroquina base)

Posologia: 2 compresse una volta alla settimana, sempre lo stesso giorno della settimana, iniziando una settimana prima del viaggio, continuando per tutta la durata del soggiorno a rischio e per 4 settimane dopo aver lasciato l'area malarica.

La dose pediatrica è pari a 5 mg/kg di peso:

- bambini da 5 a 6 kg (età inferiore a 4 mesi): 1/4 compressa alla settimana
- bambini da 7 a 14 kg (età compresa fra 4 mesi e 2 anni): 1/2 compressa alla settimana
- bambini da 15 a 18 kg (età compresa fra 3 e 4 anni): 3/4 compressa alla settimana
- bambini da 19 a 35 kg (età compresa fra 5 e 10 anni): 1 compressa alla settimana
- ragazzi di oltre 35 kg di peso (età superiore a 11 anni): 2 compresse alla settimana

Il farmaco deve essere assunto a stomaco pieno e con abbondante acqua.

La cloroquina è normalmente ben tollerata: se durante l'assun-

zione compaiono vertigini o disturbi importanti alla vista, è consigliata l'interruzione dell'assunzione.

❑ Proguanil (Paludrine)

(compresse da 100 mg)

Posologia: 2 compresse una volta al giorno, iniziando il giorno prima del viaggio, continuando per tutta la durata del soggiorno a rischio e per 4 settimane dopo aver lasciato l'area malarica.

Va sempre associato alla CLOROCHINA (quest'ultima va assunta come sopra indicato).

La dose pediatrica è pari a 3 mg/kg di peso:

- bambini da 5 a 8 kg (meno di 8 mesi di età): 1/4 compressa al giorno
- bambini da 9 a 16 Kg (8 mesi - 3 anni): 1/2 compressa al giorno
- bambini da 17 a 24 Kg (da 4 a 7 anni): 3/4 di compressa al giorno
- bambini da 25 a 35 Kg (da 8 a 10 anni): 1 compressa al giorno
- ragazzi da 36 a 50 Kg (da 11 a 13 anni): 1 e 1/2 compresse al giorno
- ragazzi oltre i 50 Kg (oltre i 14 anni): 2 compresse al giorno.

Il farmaco deve essere assunto a stomaco pieno e con abbondante acqua.

Il Proguanil è normalmente ben tollerato; raramente può provocare lievi disturbi gastrici che si riducono continuando il trattamento.

❑ Meflochina (Lariam)

(compresse da 250 mg di meflochina base)

Posologia: 1 compressa una volta alla settimana, sempre lo stesso giorno della settimana, iniziando due settimane prima del viaggio, continuando per tutta la durata del soggiorno a rischio e per 4 settimane dopo aver lasciato l'area malarica.

Dosaggio pediatrico:

- bambini di peso inferiore a 5 kg e/o di età inferiore a 3 mesi: il farmaco è sconsigliato
- bambini da 5 a 12 kg (età compresa fra 3 e 23 mesi): 1/4 compressa alla settimana
- bambini da 13 a 16 kg (età compresa fra 2 e 3 anni): 1/3 compressa alla settimana
- bambini da 17 a 24 kg (età compresa fra 4 e 7 anni): 1/2 compressa alla settimana
- bambini da 25 a 35 kg (età compresa fra 8 e 10 anni): 3/4 compressa alla settimana.
- bambini oltre i 36 kg (età superiore ai 14 anni): 1 compressa alla settimana.

Il farmaco deve essere assunto a stomaco pieno e con abbondante acqua.

La Meflochina è controindicata nel primo trimestre di gravidanza; le donne in età fertile dovranno pertanto evitare di iniziare un'eventuale gravidanza per l'intera durata del trattamento anti-malarico e per i 3 mesi successivi all'ultima dose assunta.

Il farmaco può indurre disturbi dell'equilibrio o instabilità: occorre quindi prudenza nella guida dei veicoli, di velivoli e nell'uso di macchinari potenzialmente pericolosi.

Se durante il trattamento compaiono segni non altrimenti spiegati di ansia, depressione, irrequietezza o confusione, turbe del senso dell'equilibrio, è consigliata l'interruzione dell'assunzione e la sostituzione con farmaci meglio tollerati.

❑ Doxiciclina (Bassado, Doxina)

(capsule da 100 mg di doxiciclina)

Posologia: 1 capsula una volta al giorno, iniziando il giorno prima del viaggio, continuando per tutta la durata del soggiorno a rischio e per 4 settimane dopo aver lasciato l'area malarica.

- bambini da 8 a 10 anni: 1/2 compressa al giorno
- bambini da 11 a 13 anni: 3/4 compressa al giorno
- ragazzi di età superiore a 14 anni: 1 compressa al giorno.

Il farmaco è sconsigliato nei bambini con età inferiore a 8 anni e /o di peso inferiore a 25 Kg; è controindicato in gravidanza (occorre adottare misure contraccettive per l'intera durata del trattamento e per la settimana successiva all'ultima dose).

Il farmaco deve essere assunto con abbondanti liquidi e lontano dai pasti; non deve essere mai assunto la sera (prima di coricarsi), né contemporaneamente al latte o ad altri farmaci. La doxiciclina può provocare disturbi alla pelle esposta al sole; è bene quindi evitare una esposizione prolungata alla luce solare e usare creme protettive.

Inoltre, trattandosi di un antibiotico ad ampio spettro, soprattutto se assunto per lunghi periodi può causare alterazione della flora batterica normalmente presente nell'organismo, con conseguenti disturbi quali ad esempio diarrea e vaginiti. Si consiglia pertanto di non superare le 8 settimane di trattamento.

In caso di sintomi, cure tempestive

Ricordiamo che in nessun caso esiste una protezione assoluta e nonostante le precauzioni adottate ci si può ammalare: per tale motivo occorrerà prestare attenzione ad eventuali episodi febbrili nell'arco di tempo che va da 8 giorni dall'arrivo in luogo di soggiorno a rischio malarico, a vari mesi dopo il ritorno dal

viaggio. In ogni caso, la chemioprolifassi antimalarica, quando prescritta, va assolutamente continuata per 4 settimane dopo il ritorno. In caso di disturbi attribuibili alla assunzione dei farmaci antimalarici, dovrà essere consultato il medico di famiglia.

E' possibile che soggetti che pure hanno eseguito correttamente la chemioprolifassi si ammalinino di malaria, e che i primi attacchi malarici si presentino dopo il rientro, a volte anche dopo un anno e più.

In questi casi, è assolutamente fondamentale la diagnosi precoce: in caso di febbre non riconducibile ad altre malattie diagnosticate con precisione, è dunque necessario recarsi tempestivamente dal proprio medico informandolo del viaggio nell'area malarica, anche se avvenuto molti mesi prima.

Guida in automobile

Gli incidenti stradali costituiscono un rischio ovunque; pertanto l'attenzione durante la guida deve essere sempre alta.

Anche se nel Paese di soggiorno non esistono leggi particolari, occorre usare le cinture di sicurezza, limitare la velocità, non bere alcolici prima di mettersi alla guida.

E' utile concedersi soste ristoratrici, soprattutto durante le ore più calde, e alternarsi alla guida con i compagni di viaggio. Soprattutto, occorre non avere fretta.

Incontri

Il viaggio è anche una straordinaria occasione per conoscere persone, stringere amicizie e, perché no, rapporti amorosi. Proprio per non "rovinare" le possibilità di incontro, occorre pre-

stare una particolarissima attenzione al rischio di malattie sessualmente trasmesse.

I rapporti sessuali possono rappresentare un serio rischio per la trasmissione di malattie, come epatite B, HIV-AIDS, sifilide, scabbia. Come è noto, esiste un vaccino contro la epatite B, mentre non c'è per l'infezione HIV.

Le possibilità di protezione sono essenzialmente costituite dall'uso corretto del preservativo, molto utile per prevenire le infezioni più gravi, come quelle da HIV e l'epatite B, ma non sufficiente per prevenire la scabbia.

Il preservativo deve essere utilizzato osservando alcune cautele:

- deve essere utilizzato fin dall'inizio del rapporto
- va calzato correttamente
- va tolto dopo l'ejaculazione, per evitare fuoriuscita di sperma
- va conservato al riparo dal calore (non nel cruscotto dell'auto o esposto al sole) e nella sua confezione originale
- va aperto con attenzione evitando traumi (unghie, oggetti metallici, ecc.)
- non va riutilizzato.

Controlli sanitari

Di solito, al termine di un viaggio, sia di lavoro che di vacanza, si torna "in forma" e ricaricati di nuova energia; magari con un po' di malinconia per le bellezze lasciate.

Però, a volte, non tutto va proprio così. E allora, in presenza di qualsiasi disturbo insorto durante il soggiorno o dopo il rientro, e soprattutto in caso di diarrea, vomito, manifestazioni cutanee, febbre, è fondamentale rivolgersi immediatamente al proprio medico di famiglia facendo presente quale sia stata la meta del viaggio. Sarà il medico di famiglia a valutare la situazione e a prescrivere, se necessario, ulteriori accertamenti presso le strutture ospedaliere specialistiche.

Rispetto al "rischio malaria" è necessario ribadire ancora una volta che: la chemiopprofilassi va continuata per 4 settimane dopo il rientro; inoltre, non essendoci una protezione assoluta contro questa malattia, occorre prestare attenzione ad eventuali episodi febbrili, i quali possono comparire anche a distanza di mesi dopo il ritorno dal viaggio.

Azienda USL di Piacenza
Distretto di Castel San Giovanni
Via G. Bruno, 2 tel. 0523-880277
Distretto di Piacenza*
Via Alberoni, 102 tel. 0523-302627
Distretto di Fiorenzuola
Via M. Gioia, 19 tel. 0523-989920

Azienda USL di Parma
Distretto di Parma Città*
Via Pellico, 19
tel. 0521/393436-393411
Distretto di Fidenza
P.zza Garibaldi, 1
tel. 0524/515757-522446
Distretto di Valli Taro e Ceno
Via Micheli, 2 tel. 0525/970325
Distretto di Sud Est
V.lo del Quartiere, 2 Langhirano
tel. 0525/858496 - 0521/853205
Distretto della Bassa Parmense
Via Vitali Mazza, 4 San Secondo
Parmense
tel. 0521/873253-371786

**Azienda USL
di Reggio Emilia**
Distretto di Montecchio Emilia
Via Marconi, 18 tel. 0522-860174
Distretto di Reggio Emilia*
Via Amendola, 2 tel. 0522-335749
Distretto di Guastalla
p.zza Matteotti, 4 tel. 0522-837603
Distretto di Correggio
via Circondaria, 26
tel. 0522-630208

Distretto di Scandiano
via Martiri della Libertà, 8
tel. 0522-850289
Distretto di Castelnuovo Monti
Via Boschi, 2 tel. 0522-617344

Azienda USL di Modena
Distretto di Carpi
V.le Peruzzi, 2 tel. 059/659917
Distretto di Mirandola
Via Fermi, 1
tel. 0535/610282- 614040
Distretto di Modena
Via Canaletto, 15 tel. 059/411843
Distretto di Sassuolo
V.le Cavallotti, 136 tel. 0536/863741
Distretto di Pavullo
P.zza Battisti, 6 tel. 0536/29465
Distretto di Vignola
Via Libertà, 799 tel. 059/952711
Distretto di Castelfranco Emilia
P.zza Gramsci, 7 tel. 059/952711

**Azienda USL
di Bologna Sud**
Distretto di Casalecchio di Reno
Via Garibaldi, 17 tel. 051/596701
Distretto di Porretta Terme
Via Roma, 16 tel. 0534/20721
Distretto di San Lazzaro di Savena
Via Repubblica, 11
tel. 051/6224294

Azienda USL di Imola
Distretto di Imola*
V.le Amendola, 8 tel. 0542/604916

Azienda USL di Bologna Nord
Distretto di Budrio
P.zza Bassi, 2 - Castenaso
tel. 051/6034620
Distretto di San Giorgio di Piano
Via Fariselli, 4 tel. 051/6644865
Distretto di San Giovanni in
Persiceto
Circonvallazione Dante, 12/d
tel. 051/6813324

**Azienda USL
Città di Bologna***
V.le Gramsci, 12 tel. 051/6079745

Azienda USL di Ferrara
Distretto di Cento
Via Vicini, 2 tel. 051/838111
Distretto di Ferrara*
Via F. Beretta, 7 tel. 0532/235214
Distretto di Portomaggiore
ex Osp. De Amicis
tel. 0532/817307
Distretto di Codigoro
Via L. da Vinci, 9 tel. 0533/729310
Distretto di Copparo
Via Carducci, 54 tel. 0532/879272

Azienda USL di Ravenna
Distretto di Ravenna
L.go Chartes, 3 tel. 0544-286687
Distretto di Lugo
Via V. Veneto, 8 tel. 0545/283055
Distretto di Faenza
C.so Baccarini, 16 tel. 0546/673740

Azienda USL di Forlì *
Via della Rocca, 19
tel. 0543/733520-52

Azienda USL di Cesena
Distretto di Cesena
C.so Cavour, 8 tel. 0547/352416

Azienda USL di Rimini*
Distretto di Rimini
Via Coriano, 38 tel. 0541/707213
Distretto di Riccione
Via Cortemaggiore, 6
tel. 0541/668386

* Distretto dove è possibile effettuare
la profilassi per la febbre gialla

Se l'aspirante viaggiatore è arrivato fino a questa pagina, è sicuramente una persona che parte "con il piede giusto": pronto ad accogliere tutto ciò che di buono e bello il viaggio porterà ed anche pronto ad affrontare eventuali problemi.

A noi, nel ribadire che i nostri servizi sanitari sono a disposizione per tutti i chiarimenti e le necessità dei cittadini, non rimane che formulare i nostri migliori auguri di "buon viaggio".



PRIMA DELLA PARTENZA

Controlli sanitari	pag.	4
Vaccinazioni obbligatorie e facoltative	pag.	5
Assistenza sanitaria all'estero	pag.	5
Farmaci da viaggio	pag.	6

IN VIAGGIO

Fuso orario	pag.	8
Clima	pag.	8
Altitudine	pag.	10
Alimenti e bevande	pag.	11
Contatto con animali	pag.	14
Malaria: protezione e prevenzione	pag.	15
Guida in automobile	pag.	21
Incontri	pag.	21

AL RITORNO

Controlli sanitari	pag.	23
Dove richiedere informazioni	pag.	24