

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Salute *in* viaggio

Informazioni sanitarie utili per viaggiare



Hanno collaborato alla redazione e agli aggiornamenti:

Bianca Maria Borrini
Roberto Cagarelli
Giampaolo Casadio
Lucia Droghini
Adriana Giannini
Anna Rosa Gianninoni
Marina Greci
Claudio Gualanduzzi
Paola Perrone
Nicola Quadrelli
Pietro Ragni
Roberto Rangoni

Disegno: Tiziana Molteni
Progetto grafico: Tracce – Modena
Impaginazione: Gabriella Napoli
Servizio comunicazione Regione Emilia-Romagna
Edizione aggiornata: settembre 2025

Assessorato Politiche per la salute
Viale Aldo Moro 21
40127 Bologna
<http://salute.regione.emilia-romagna.it>
e-mail: ersalute@regione.emilia-romagna.it

Numero verde del Servizio sanitario regionale



Questa pubblicazione è rivolta ai viaggiatori che si recano in Paesi dove il clima, l'ambiente, le condizioni di vita e l'epidemiologia delle malattie infettive sono molto diversi da quelli presenti nel nostro Paese. La crisi climatica e l'overtourism che caratterizzano l'epoca in cui viviamo possono impattare fortemente e negativamente sull'esperienza di viaggio, sulla distribuzione delle malattie infettive nel mondo e degli altri potenziali rischi per la salute, nonché sulla salute planetaria. È necessario essere preparati all'esperienza del viaggio: non solo per poterne cogliere tutti gli aspetti positivi, ma anche per prevenire inconvenienti e problemi per la propria salute, quella dei propri cari, delle comunità che si visitano quelle a cui si fa ritorno dopo il viaggio.



Indice

Il viaggio al tempo della crisi climatica	pag. 5
Consigli per ridurre il proprio impatto ecologico durante il viaggio	pag. 6
La preparazione al viaggio	pag. 7
L'assistenza sanitaria all'estero	pag. 7
I farmaci da viaggio	pag. 8
Le vaccinazioni e la profilassi antimalarica	pag. 9
In viaggio	pag. 9
Clima	pag. 9
Attenzione al rischio disidratazione	pag. 10
Abbronzatura non ustioni	pag. 11
Eventi metereologici estremi	pag. 11
Attitudine e montagna	pag. 12
Alimenti e bevande	pag. 13
Consigli di sicurezza alimentare	pag. 13
Attenzione ai disturbi intestinali	pag. 14
Contatto con animali	pag. 15
Punture di insetti e rischi infettivi	pag. 16
Guida in automobile	pag. 19
Rapporti sessuali in viaggio	pag. 19
Al ritorno	pag. 20
Controlli sanitari	pag. 20



Prima *della* partenza

Il viaggio al tempo della crisi climatica

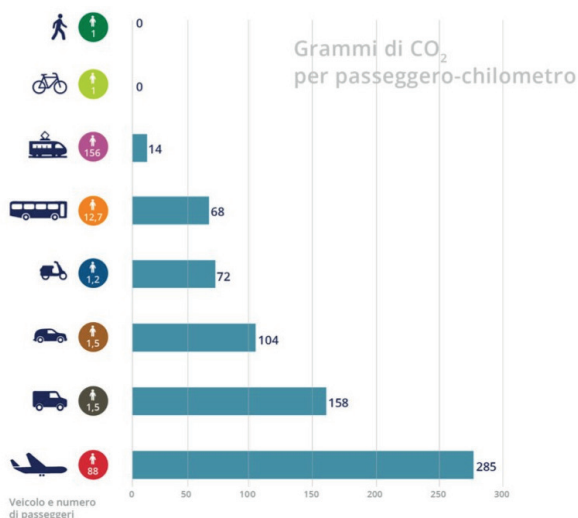
Stiamo assistendo a una crisi climatica che non può essere ignorata, poiché ne sperimentiamo sempre più gli effetti distruttivi.

Anche il viaggio ha un impatto negativamente significativo sugli ecosistemi, sulle economie, sulle popolazioni e sulle generazioni future.

Il turismo rappresenta una tra le attività a più alta intensità di emissioni.

Il settore turistico arriva a determinare l'8% delle emissioni globali di CO₂, attraverso il contributo di tutte le attività che vi si legano (trasporti, cibo, alloggi, acquisto di souvenir). La maggior parte di queste emissioni risulta essere a carico di visitatori provenienti da Paesi ad alto reddito, ma spesso le conseguenze più deleterie si manifestano nei Paesi a basso reddito, destinazioni frequenti del turismo internazionale.

Il settore dei trasporti è quello che incide maggiormente nel determinare la pesante impronta carbonica dei viaggi, con un gradiente che attraversa tutto lo spettro della mobilità: aviazione civile, automobili private, mezzi pubblici (fig. 1).



Fonte: European Environment Agency, Report EEA n. 34/2016

Consigli per ridurre il proprio impatto ecologico durante il viaggio

1. Trasporti: la scelta del mezzo di trasporto da utilizzare durante un viaggio dovrebbe tendere a favorire quelli che generano la minore quantità di CO₂ per passeggero/chilometro.
2. Alimentazione: le scelte alimentari effettuate durante un viaggio spesso portano a moltiplicare l'impatto negativo, poiché le persone tendono a concedersi di più o a indulgere maggiormente agli sprechi mentre si trovano all'estero o in vacanza. Per ridurre il proprio impatto durante il viaggio si dovrebbe sostenere una dieta attenta all'impatto ambientale, privilegiando quindi cibi locali, non processati e prevalentemente di derivazione vegetale.
3. Alloggi: la costruzione di nuove strutture alberghiere o infrastrutture per il turismo può aggravare i danni ambientali legati a deforestazione, consumo di suolo e distruzione di habitat naturali. Si raccomanda la scelta di alloggi che prevedono collegamenti con i trasporti pubblici, l'adozione di pratiche sostenibili in termini di produzione e consumo di energia, pulizia, gestione dei rifiuti e produzione alimentare, nonché l'interazione con l'economia e la comunità locale.

La preparazione al viaggio

La preparazione al viaggio, soprattutto in caso di viaggi d'avventura, o se la meta è un Paese dell'area tropicale o equatoriale, o in alta quota, va organizzata per tempo: almeno 2 mesi prima della partenza è raccomandato prenotare una consulenza per viaggi internazionali presso la propria Azienda USL durante la quale, in base al periodo di soggiorno, al tipo di attività che si svolgeranno in viaggio e all'itinerario saranno valutati:

- » il certificato delle vaccinazioni
- » la necessità di somministrare vaccinazioni raccomandate od obbligatorie per il Paese di destinazione
- » la necessità di effettuare la profilassi antimalarica.

Nel caso in cui durante il viaggio siano state programmate attività particolari, come lunghe camminate, escursioni in alta montagna, immersioni subacquee, è consigliabile confrontarsi con il proprio medico, il quale valuterà la necessità o meno di specifici accertamenti.

L'assistenza sanitaria all'estero

Prima della partenza occorre sapere come è organizzata l'assistenza sanitaria nel Paese di destinazione.

Nei Paesi dell'Unione Europea l'assistenza sanitaria è garantita e, per ogni necessità, è sufficiente avere con sé la tessera sanitaria personale.

Alcuni Paesi extraeuropei hanno stipulato convenzioni bilaterali con l'Italia che, di norma, riguardano le sole cure urgenti.

Per avere assistenza in Paesi extraeuropei che non hanno convenzioni con l'Italia è necessario stipulare un'assicurazione sanitaria privata.

I farmaci da viaggio

Non dimenticare di preparare una scorta sufficiente dei farmaci usati abitualmente, poiché può essere difficile o impossibile reperirli all'estero. In particolare: farmaci per il cuore, per la pressione arteriosa, per il diabete, psicofarmaci, anticoncezionali, liquidi per le lenti a contatto. È consigliabile riporre i farmaci indispensabili nel bagaglio a mano, per non essere costretti a interrompere il trattamento in caso di smarrimento o mancata consegna delle valigie. Se si è in terapia con un farmaco salvavita meglio portare una fotocopia della prescrizione medica, perché potrebbe essere richiesta nelle fasi dei controlli di sicurezza in aeroporto.

È preferibile avere con sé anche il foglietto illustrativo dei farmaci, per essere certi di indicazioni e posologia.

Per affrontare tempestivamente piccole emergenze sanitarie è consigliabile portare con sé farmaci:

- » contro il mal di viaggio
- » contro il dolore (analgesici) e la febbre (antipiretici)
- » contro il vomito (antiemetici)
- » contro le coliche (antispastici)
- » contro il vomito (antiemetici)
- » un antidiarroico e un disinfettante intestinale (contro la diarrea del viaggiatore)
- » fermenti lattici
- » un collirio
- » materiali per medicazioni, termometro, pinzette, forbicine
- » pomate lenitive per punture d'insetto o scottature
- » creme solari con elevato potere protettivo
- » antimalarici in quantità sufficiente per tutta la durata del soggiorno
- » repellenti efficaci contro gli insetti
- » sali minerali da utilizzare in caso di diarrea, soprattutto per i bambini e le persone anziane
- » compresse per la disinfezione dell'acqua.

Gli antidiarroici e gli antiemetici sono farmaci che servono rispettivamente per interrompere la diarrea e il vomito, che sono due forme di difesa che il nostro corpo mette in atto per "liberarsi" di un patogeno (batterio virus o parassita); pertanto questi farmaci vanno utilizzati solo in caso di assoluta necessità (es. prima di rendere l'area di ritorno).



Inviaggio

Le vaccinazioni e la profilassi antimalarica

A seconda della destinazione prescelta può essere necessario o opportuno eseguire vaccinazioni, o iniziare, prima della partenza o prima di entrare nella zona a rischio, una profilassi per la prevenzione della malaria.

Informazioni sulle vaccinazioni raccomandate (cioè consigliate per proteggersi da uno specifico rischio infettivo), sulle vaccinazioni obbligatorie (cioè indispensabili per ottenere il visto di ingresso, oltre che per proteggersi da uno specifico rischio infettivo) e sulla profilassi antimalarica, possono essere richieste ai Servizi di Igiene e Sanità Pubblica dell'Azienda Usl di residenza prenotando una consulenza per viaggi internazionali almeno 2 mesi prima della partenza.

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 o di sole

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

I sintomi iniziali del colpo di calore sono costituiti da malessere, debolezza, a volte sete intensa, vertigine, nausea, vomito, mal di testa; cessa la sudorazione e la pelle diviene secca, calda e arrossata. Nei casi più gravi, può comparire febbre alta, stato confusionale e coma. In presenza di sintomi da colpo di calore occorre mettere a riposo l'infortunato in un luogo fresco, ventilato e in penombra, togliergli i vestiti, raffreddargli il corpo con un bagno fresco o docciature e contemporaneamente massaggiargli la cute. Se l'acqua fresca non è disponibile, utilizzare panni umidi; somministrare liquidi freddi come tè e succhi di frutta, ma solo se il soggetto è cosciente. È sempre comunque opportuno chiedere l'intervento medico.

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

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

Per prevenire il colpo di sole è molto utile l'uso di un cappello a tesa larga.

Attenzione al rischio disidratazione

Un altro rischio legato alle temperature elevate è rappresentato dalla disidratazione.

Essa può passare inosservata, specialmente 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. È 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 minerali, 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 una crema ad alto fattore di protezione, coprire le zone più sensibili (naso e labbra) con pomate a base di ossido di zinco e di biossido di titanio.

In caso di uso contemporaneo di repellenti per insetti, la protezione garantita dalla crema solare può essere ridotta, anche considerevolmente.

La crema solare va in ogni caso applicata per prima. Una volta asciutta, occorre applicare il repellente antizanzare.

Eventi meteorologici estremi

Il cambiamento climatico sta rendendo sempre più frequenti eventi meteorologici estremi di diversa natura (ondate di calore, alluvioni, uragani, incendi boschivi, siccità). Questi fenomeni non solo sono più frequenti, ma anche meno prevedibili: le condizioni ambientali stanno cambiando rapidamente, e questo rende più difficile sapere con certezza cosa aspettarsi in una determinata area o stagione.

Cosa fare prima e durante il viaggio:

- consultare le fonti ufficiali: prima della partenza, controllare le condizioni meteo e i bollettini di allerta sul sito del Ministero degli Esteri (Viaggiare Sicuri), dell'OMS o dei servizi meteorologici locali;
- evitare le stagioni a rischio: se possibile, programmare il viaggio fuori dai periodi noti per uragani, monsoni o incendi;
- adottare precauzioni contro il caldo estremo: indossare abiti leggeri, bere molta acqua, evitare attività intense nelle ore più calde e cercare luoghi freschi e ombreggiati;
- prepararsi a eventuali emergenze: portare con te una torcia, un piccolo kit di primo soccorso, medicine essenziali e una copia dei documenti in formato digitale;
- seguire le indicazioni delle autorità locali: in caso di emergenza, mantenere la calma e seguire le istruzioni ufficiali per evacuazioni o rifugi temporanei.

Altitudine e montagna

L'escursionismo, soprattutto in ambienti di alta quota o in condizioni climatiche variabili, può diventare pericoloso se affrontato con superficialità. È fondamentale conoscere il territorio, saper valutare il meteo, essere adeguatamente equipaggiati e avere una buona preparazione fisica.

Se non si ha esperienza, è consigliabile partecipare a corsi specifici o affidarsi a guide alpine e ambientali escursionistiche qualificate.

Per promuovere la sicurezza in montagna, la Società Italiana Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni (SIMVIM) ha collaborato con la Società Italiana di Igiene (SIItI) e la Società Italiana di Medicina di Montagna (SIMeM) alla redazione di un Decalogo per le attività in montagna in estate, disponibile online a questo link:

www.simvim.org

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 quella di non superare più di 600 metri di dislivello nella stessa giornata quando ci si trova a quote superiori ai 3.000 metri.

Attenzione al "mal di montagna acuto"

Gli escursionisti che intraprendono rapide ascensioni superando ampi dislivelli al di sopra dei 3.000 metri possono incorrere 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, difficoltà respiratorie.

Di fronte a questi ultimi sintomi è indispensabile scendere 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, la febbre tifoide, le diarree infettive, possono essere trasmesse attraverso gli alimenti e le bevande contaminate.

È perciò fondamentale prestare sempre attenzione a ciò che si mangia e a ciò che si beve. Il rischio di contrarre infezioni trasmesse da acqua o alimenti è andato aumentando negli ultimi anni.

Il cambiamento climatico influisce sulla diffusione di questo tipo di malattie attraverso vari meccanismi. Le temperature più elevate, le piogge intense e le inondazioni possono compromettere la qualità dell'acqua potabile, danneggiare le reti fognarie e favorire la proliferazione di batteri, virus e parassiti. L'aumento delle temperature e l'instabilità climatica possono influire negativamente anche sulla conservazione degli alimenti. Il caldo estremo, le interruzioni della catena del freddo (frigoriferi e trasporti refrigerati non funzionanti, ad esempio durante blackout), possono aumentare il rischio di intossicazioni. Le ondate di calore sempre più frequenti, dovute alla crisi climatica, spingono molte persone a cercare refrigerio in fiumi, laghi, canali o bacini artificiali che non sempre offrono condizioni igieniche adeguate. Questo comportamento, spesso spontaneo e non pianificato, può aumentare il rischio di esposizione a batteri, virus e parassiti presenti in acque contaminate.

Consigli di sicurezza alimentare

Prima del consumo di alimenti, lavarsi accuratamente le mani. Evitare di consumare alimenti crudi (carne, pesce, frutti di mare, verdure e altro), ad eccezione di frutti sbucciati personalmente. Assumere cibi ben cotti e serviti caldi: i cibi conservati per parecchie ore a temperatura ambiente dopo la cottura costituiscono infatti una delle principali fonti di infezione alimentare. Evitare il consumo di pesce fresco di dubbia provenienza e di frutti di mare, anche se cotti, perché possono contenere tossine o microrganismi pericolosi, nonostante l'aspetto fresco e invitante.

Evitare il latte non preventivamente bollito, pastorizzato o sterilizzato.

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, oppure trattarla con compresse disinfettanti, seguendo scrupolosamente le indicazioni riportate nella confezione.

Evitare il ghiaccio, poiché potrebbe essere stato preparato con acqua non sicura.

Non acquistare cibo e bevande dai venditori ambulanti. Ricordare che sono generalmente sicure: l'acqua minerale in bottiglie sigillate, il tè, il caffè, tutte le bibite gassate sigillate; anche il vino e la birra per i quali è consigliato un uso moderato.

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 che può essere causate da differenti patogeni per i quali non c'è il vaccino. Le aree a maggior rischio sono: il Sud-Est asiatico, l'Asia Meridionale, il Medio Oriente, l'Africa, l'America centrale e il Sudamerica.

La malattia è caratterizzata da più scariche diarroiche, spesso con 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 degli alimenti, dovesse comparire la "diarrea del viaggiatore", occorre intervenire con un trattamento che 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 tè. Se la diarrea persiste, occorre usare una soluzione di reidratazione orale che si può trovare normalmente in farmacia, già pronta in forma di compresse o granuli da sciogliere in acqua. È possibile preparare anche personalmente un'ottima bevanda per la reidratazione, aggiungendo a un litro di acqua bollita o in confezioni sigillate, 5 cucchiaini di zucchero più un 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: si deve quindi provvedere rapidamente alla loro reidratazione con le bevande consigliate.

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 con cautela solo in caso di assoluta necessità come nell'impossibilità di accedere a un bagno durante un volo interno e comunque mai in presenza di sangue nelle feci, di febbre alta, in gravidanza e in età pediatrica.

Se la diarrea è grave e persistente, si deve comunque consultare il 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

In molte zone del mondo alcune specie di animali mammiferi, sia selvatici che domestici, possono trasmettere la rabbia attraverso il morso. Si raccomanda di non dare mai confidenza agli animali, sia per proteggere stessi e sia per proteggere lo stesso animale che può incorrere in varie problematiche assumendo del cibo offerto o per contatto con umani. Attenzione soprattutto a cani randagi e ad altri animali capaci di mordere. La rabbia è una malattia mortale, è necessario intervenire d'urgenza, subito dopo avere subito il morso, con un adeguato trattamento: in caso si venga aggrediti e morsicati è necessario rivolgersi immediatamente al più vicino Pronto Soccorso per eseguire la profilassi antirabbica.

La vaccinazione antirabbica preventiva è indicata solo in particolari casi che verranno valutati nel corso della consulenza per viaggi internazionali presso il Servizio di Igiene Pubblica.

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 la notte 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.

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 piccoli 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 o addirittura velenosi.

Punture di insetti e rischi infettivi

Le punture di alcuni insetti (zanzare, pulci, pappataci, mosche, zecche) possono trasmettere gravi malattie infettive causate da virus, batteri o parassiti. Per alcune malattie (febbre gialla, encefalite giapponese) sono disponibili vaccini, per altre (malaria) è possibile sottoporsi a profilassi farmacologica, mentre per altre ancora l'unica prevenzione possibile è rappresentata dalle precauzioni da mettere in atto per evitare le punture.

Il rischio principale è rappresentato dalle zanzare, che possono trasmettere malattie come Dengue, Chikungunya, Zika, Oropouche.

La maggior parte di queste malattie risente dei cambiamenti climatici, poiché le modificazioni dei parametri ambientali (temperatura, umidità) influiscono sui cicli biologici dei vettori che le trasmettono. Le zanzare in grado di provocare malattie hanno mostrato nel corso degli anni una progressiva espansione geografica degli habitat in cui sono in grado di sopravvivere e un allungamento delle stagioni di attività, con il risultato di aumentare il numero dei casi di malattia in tutto il mondo.

Per tale motivo è importante proteggersi sempre dalle punture degli insetti, specie in quei Paesi o zone dove è presente un rischio infettivo. Le precauzioni per evitare le punture delle zanzare sono le seguenti:

- » indossare indumenti di colore chiaro che coprano il più possibile (con maniche lunghe e pantaloni lunghi);
- » evitare i profumi, le creme e i dopobarba che attraggono facilmente gli insetti;

» se possibile, dormire in camere con un efficiente condizionatore d'aria, in quanto le zanzare non frequentano ambienti con aria fresca e in movimento;

» assicurarsi che ci siano le zanzariere alle porte e alle finestre. Se non ci sono zanzariere, le porte e le finestre devono essere ben chiuse e si deve usare una zanzariera sopra il letto (meglio averne una da viaggio con sé, facile da installare e trasportare), rimboccandone i margini sotto il materasso;

» sempre nelle camere da letto, è consigliabile usare spray antizanzare o diffusori di insetticida (fornelletti a corrente elettrica o a batteria) o serpentine antizanzare al piretro; si raccomanda di utilizzare questi prodotti a finestre aperte. L'uso, quindi, dovrebbe avvenire in locali con finestre dotate di zanzariera;

» proteggere con repellenti cutanei efficaci le parti del corpo scoperte, compreso il cuoio capelluto qualora privo di capelli; non applicare sulle mucose (labbra e bocca), sugli occhi, sulla cute irritata o ferita.

Nell'utilizzare repellenti cutanei, adottare grande cautela nell'uso sui bambini: prima dei 6 mesi di età applicarli eventualmente solo sulla parte esterna dei capi di abbigliamento e utilizzare zanzariere; in seguito scegliere la formulazione adatta all'età.

I repellenti cutanei possono essere eventualmente spruzzati sui vestiti per aumentare l'effetto protettivo. I prodotti maggiormente indicati dalle linee guida internazionali e che garantiscono (se correttamente utilizzati) sicurezza e durata della protezione adeguata in base alla concentrazione del prodotto attivo sono:

- DEET (dietiltoluamide) in commercio varie concentrazioni dal 7 al 50%
- picaridina/icaridina (KBR 3023) in commercio con concentrazione tra 10 e 20%
- altri prodotti quali Citrodiol (PMD), IR3535 (ethyl butylacetylaminopropionate) hanno una durata di protezione per poche ore.

In particolari situazioni di rischio è possibile trattare gli abiti con permetrina (0,5 gr/m²), ricordando che:

- la permetrina spray non va utilizzata sulla cute
- occorre irrorare gli abiti con lo spray su entrambi i lati o immergerli nella soluzione e lasciarli asciugare prima di indossarli
- il trattamento è generalmente efficace per una/due settimane
- l'uso di permetrina sugli abiti può essere associato all'impiego di repellenti cutanei.

Per prevenire la puntura da zecca si raccomanda adottare le misure indicate per proteggersi dalle punture di zanzara, e in più:

» camminare al centro dei sentieri, evitando di strisciare contro la vegetazione lungo il margine dei sentieri, non addentrarsi nelle zone in cui l'erba è alta, non sedersi direttamente sull'erba;

» al termine del soggiorno all'aperto, effettuare un attento esame visivo e tattile della propria pelle, dei propri indumenti e rimuovere le zecche eventualmente presenti: è importante controllare tutto il corpo, con particolare attenzione ad ascelle, inguine, gambe, ombelico, collo e testa;

» scuotere eventuali panni (coperte, tovaglie) che siano stati stesi sull'erba, prima di tornare a casa e spazzolare gli indumenti prima di portarli all'interno delle abitazioni;

» trattare gli animali domestici (cani) con prodotti repellenti contro i parassiti esterni (collari, spot-on).

Come rimuovere la zecca:

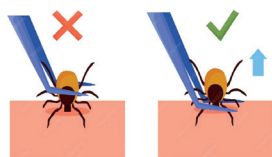
» utilizzare guanti e una pinzetta a punta fine, possibilmente ricurva, o altri specifici strumenti in plastica, afferrando la zecca il più vicino possibile alla cute, tirando delicatamente verso l'alto e ruotando leggermente, evitando di schiacciare il corpo o di lasciare frammenti della zecca nella cute;

» non applicare calore o altre sostanze chimiche di alcun tipo (alcol, olio, petrolio, etere, acetone, insetticidi) sulla zecca perché ciò potrebbe indurre un riflesso di rigurgito, con forte aumento del rischio di trasmissione delle infezioni;

» dopo aver rimosso la zecca, disinfettare la ferita applicando un prodotto antisettico;

» la reazione locale al morso può comportare arrossamento, gonfiore e prurito che, normalmente, si risolvono in una-due settimane;

» rivolgersi al proprio medico di base in caso di malessere o reazioni cutanee inusuali dopo il morso.



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

Rapporti sessuali in viaggio

Il viaggio è anche un'occasione per conoscere persone, stringere amicizie e, perché no, rapporti amorosi. Occorre però prestare particolare attenzione al rischio di malattie sessualmente trasmesse (es. Hiv, Zika, sifilide) o per contatto stretto (es. scabbia, vaiolo delle scimmie)

Mentre per l'epatite b, che può essere trasmessa oltre che per via ematica anche per via sessuale, esiste il vaccino, per la maggior parte di queste malattie sessualmente trasmesse l'unica prevenzione costituita dall'uso corretto del preservativo.

Le coppie che viaggiano in Paesi dove sia presente il virus Zika dovrebbero prevenire la trasmissione sessuale del virus ed evitare il concepimento come segue:

- se entrambi i partner hanno viaggiato, occorre utilizzare il preservativo per 3 mesi successivi al rientro;
- solo per viaggiatori di sesso maschile, occorre utilizzare il preservativo per 3 mesi successivi al rientro;
- solo per le viaggiatrici, occorre utilizzare il preservativo per 2 mesi successivi al rientro.

Il preservativo deve essere utilizzato osservando alcune cautele:

- » va conservato nella sua confezione originale, al riparo dal calore (non nel cruscotto dell'auto o esposto al sole)
- » va aperto con attenzione evitando traumi (unghie, oggetti metallici, ecc.)
- » deve essere utilizzato fin dall'inizio del rapporto
- » va indossato correttamente
- » va tolto con attenzione dopo il rapporto
- » non va riutilizzato.



Al ritorno

Controlli sanitari

Occorre osservare il proprio stato di salute nel mese successivo al rientro del viaggio.

Se di ritorno dal viaggio insorgono disturbi come febbre, diarrea e vomito o altri sintomi è fondamentale rivolgersi immediatamente al proprio medico di famiglia facendo presente quale sia stata la meta del viaggio. Sarà il medico a valutare la situazione e a prescrivere, se necessario, accertamenti presso le strutture ospedaliere specialistiche.

Se di ritorno dal viaggio effettuato nel periodo tra aprile a novembre, in una zona endemica per Dengue, Chikungunya o Zika o comunque con forte presenza di zanzare, continuare ad utilizzare il repellente su tutto il corpo, almeno per le 2 settimane successive al rientro, per scongiurare il rischio di trasmettere eventuali malattie acquisite durante il viaggio.



Buonviaggio

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.

Per approfondimenti e consigli, oltre che per effettuare le vaccinazioni, sono a disposizione gli operatori dei Servizi di Igiene e Sanità Pubblica delle Aziende sanitarie: il numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale 800 033 033, attivo tutti i giorni dalle ore 8,30 alle ore 18 e il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13, può fornire tutti i riferimenti necessari per contattarli.

Altre informazioni sono disponibili all'indirizzo web regioneer.it/salute-in-viaggio

A noi, nel ribadire che i nostri servizi sanitari sono a disposizione per ogni chiarimento e necessità, non resta che augurarvi "Buon viaggio".

Per avere informazioni
sull'assistenza sanitaria all'estero,
per sapere come mettersi in contatto
con i Servizi di igiene e sanità pubblica
delle Aziende Usl rivolgersi al

Numero verde gratuito
del Servizio sanitario regionale



attivo tutti i giorni feriali
dalle ore 8,30 alle ore 18
e il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13

oppure consultare il portale
del Servizio sanitario regionale:
<http://salute.regione.emilia-romagna.it>
email: ERSalute@regione.emilia-romagna.it

o il sito del Ministero degli Affari Esteri:
www.viaggiare Sicuri.it