

PREVENZIONE DELLE MALATTIE INFETTIVE DURANTE VIAGGI IN ZONE TROPICALI

Si sta avvicinando un periodo di intenso movimento turistico: infatti nel corso dei mesi di dicembre/gennaio molti italiani scelgono come meta delle loro vacanze Paesi tropicali il cui clima mite costituisce un piacevole diversivo al nostro inverno. I viaggi in aree tropicali sono sicuramente molto interessanti ma possono esporre a rischi sanitari di cui il viaggiatore deve essere ben consapevole.

Bisogna ricordare infatti che nel corso di soggiorni all'estero le malattie infettive che il turista può contrarre sono molteplici, trasmesse sia da alimenti (diarrea del viaggiatore, epatite A, febbre tifoide, colera...) sia tramite punture di insetti (malaria, febbre gialla, dengue, encefalite giapponese, leishmaniosi...) sia immergendosi in acque dolci (schistosomiasi...) o in seguito al contatto con sangue o liquidi biologici infetti (epatite B, epatite C, infezioni da HIV...).

Il rischio di contrarre malattie infettive risulta influenzato dalle caratteristiche specifiche del singolo viaggio: meta, durata e modalità del soggiorno, presenza di epidemie in corso nel Paese visitato, eventuali comportamenti non corretti tenuti nel corso del viaggio.

Gli stessi tour operators sono tenuti a fornire al viaggiatore indicazioni relative alle condizioni sanitarie del Paese meta del viaggio ed alle basilari misure di prevenzione.

Per la prevenzione di queste malattie nel viaggiatore risulta fondamentale adottare **adeguate norme di comportamento** in quanto solo per un esiguo numero esiste la possibilità di prevenzione attraverso vaccinazioni (epatite A, epatite B, febbre tifoide, febbre gialla, meningite meningococcica) o farmaci (malaria).

Di particolare importanza è la **protezione dalle punture di insetti** (visto l'elevato numero di nuovi casi di malaria che si verificano ogni anno, circa 300 milioni, dei quali la maggior parte nel continente africano): gli indumenti debbono lasciare scoperta la minor superficie cutanea, quindi sono consigliati indumenti con maniche e pantaloni lunghi, di colore chiaro, di tessuto abbastanza spesso e non aderenti alla superficie cutanea, calzoncini e cappelli. Inoltre è utile l'utilizzo di repellenti cutanei ed in alcuni casi anche di idonei insetticidi da spruzzare sugli indumenti. E' inoltre importante dormire in un ambiente in cui sia ridotta il più possibile la presenza di insetti: meglio locali dotati di aria condizionata o di zanzariere fisse alle finestre o quanto meno di zanzariera per il letto e di diffusori di insetticidi.

Altrettanto importante sono le norme di comportamento per **prevenire le patologie intestinali**: mantenere una buona igiene delle mani ed **evitare quegli alimenti e bevande** che possono essere contaminati da germi (soprattutto batteri ma anche virus e protozoi) e quindi cibi crudi o poco cotti o di dubbia conservazione dopo la cottura, le bevande non confezionate o contenenti ghiaccio. I cibi da preferire sono quelli appena cotti: per la frutta e la verdura sono sicure tutte la frutta sbucciata o ben lavate con acqua sicuramente potabile.

Le bevande da preferire sono quelle in confezione chiusa ermeticamente (bibite, birra, vino), the e caffè caldi, acqua minerale imbottigliata ed addizionata con anidride carbonica

Si consiglia anche di dotarsi di una piccola **"farmacia da viaggio"** in cui non dovrebbero mancare il termometro, un farmaco per la febbre, le bustine di sali minerali da diluire poi nell'acqua per preparare delle soluzioni reidratanti, un antidiarroico, un antibiotico per le infezioni intestinali, un disinfettante per la cute, una pomata antistaminica/cortisonica, una pomata antibiotica.

I Servizi di Igiene Pubblica, presso gli ambulatori per i viaggiatori internazionali, presenti in ogni Distretto dell'AUSL, sono in grado di offrire informazioni aggiornate sui rischi sanitari, consigliare ed

effettuare le vaccinazioni necessarie ed indicare eventuali farmaci per la profilassi della malaria e per la farmacia da viaggio. I colloqui vengono effettuati su appuntamento, concordato direttamente o telefonicamente col Servizio di Igiene Pubblica del proprio Distretto. Si consiglia di presentarsi all'ambulatorio del viaggiatore almeno 1 mese prima della partenza, per avere tempo sufficiente per consentire una adeguata risposta immunitaria dopo le eventuali vaccinazioni.