

Viaggiare in salute

NOTE INFORMATIVE PER I VIAGGIATORI INTERNAZIONALI



Note editoriali

Quest'opuscolo è edito da:

Provincia autonoma di Bolzano - Ripartizione sanità
Ufficio igiene e salute pubblica, 2011

A cura di:

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Comprensorio sanitario di Bolzano e Bressanone
Servizi Igiene e Sanità Pubblica

Dott.ssa Maria Grazia Zuccaro

Direttore del Servizio Igiene e Sanità Pubblica Bressanone

Dott. Martin Fischer

Dirigente medico presso il Servizio Igiene e Sanità Pubblica Bolzano

Lettura del testo a cura di:

Servizio Igiene e Sanità Pubblica Merano

Grafica e produzione:

Igor Gottardi, Bolzano
Karo Druck, Frangarto

Indice

Prefazione	03
------------------	----

01 PRIMA DI PARTIRE

Promemoria prima della partenza	05
Farmaci da portare in viaggio	06
Viaggiare in situazioni particolari	
Bambini	07
Anziani	08
Donne/gravidanza	08
Abbigliamento	09

02 DURANTE IL VIAGGIO

COMPORTAMENTI

Alimentazione	11
Acqua potabile e igiene orale	12
Protezione da punture di insetti/zanzare	12
Balneazione	13
Esposizione solare e ad altri fattori climatici	14
Contatti con animali	15
Sicurezza nei paesi esteri	15

MALATTIE E DISTURBI

Disturbi dovuti all'altitudine	16
Malattie trasmissibili sessualmente o attraverso il sangue ..	17
Diarrea del viaggiatore	18
Malaria	19
Problemi legati al cambio di fuso orario o jet lag	22

SE SUCCEDA IL PEGGIO

Incidenti stradali	23
Pagamento delle cure sanitarie all'estero	23
Trattamento sanitario all'estero	24

03 DOPO IL RIENTRO

Cosa fare al ritorno	27
Centri per la prevenzione delle malattie del viaggiatore	29

Questo opuscolo contiene i principali consigli sanitari e misure igieniche per affrontare un viaggio, soprattutto se diretti in **aree tropicali**.

Consigliamo di usufruire della possibilità di ricevere una consulenza personalizzata per il viaggio presso i Servizi Igiene e Sanità Pubblica dei Comprensori sanitari.

Un medico Vi informerà sui rischi sanitari, sulle possibilità di prevenzione e sulle vaccinazioni raccomandate nei singoli Paesi di destinazione.

La consulenza dovrebbe aver luogo almeno un mese prima della partenza. È necessaria una prenotazione.

Prefazione



→ Il pericolo di ammalarsi durante un viaggio può essere ridotto di molto mediante una prevenzione sanitaria adeguata.

Un aspetto di tale prevenzione è la raccolta di informazioni su abitudini e tradizioni, sulle condizioni climatiche ed igieniche nonché sull'assistenza sanitaria e sulle malattie che si possono trovare nel paese di destinazione. Ma anche l'età, lo stato di salute generale e lo stato vaccinale della persona, nonché la meta, la stagione dell'anno e la tipologia del viaggio sono elementi da tenere in considerazione per la corretta prevenzione sanitaria. Pertanto una consulenza medica individuale effettuata tempestivamente è molto importante.

Il presente opuscolo contiene validi consigli sulla medicina del viaggiatore e informa quali precauzioni è giusto prendere e quali preparativi per il viaggio sono da considerare.

Mi auspico che questo opuscolo contribuisca a far sì che Lei possa godere al meglio delle Sue ferie e che, al loro termine, Lei possa far un rientro a casa in piena salute.

A handwritten signature in black ink that reads "Richard Theiner". The script is fluid and cursive.

Dott. Richard Theiner

Assessore alla Famiglia, Sanità e Politiche sociali

01



PRIMA DI PARTIRE

→ PROMEMORIA PRIMA DELLA PARTENZA

- Sottoporsi alle vaccinazioni raccomandate dal medico e portare con sé il relativo certificato di vaccinazione.
- Portare con sé certificazioni scritte, preferibilmente in inglese, relative a gruppo sanguigno, malattie in atto, allergie ed eventuali terapie in corso.
- Prima di partire per un viaggio lungo sottoporsi ad una visita odontoiatrica. Il mal di denti è un cattivo compagno di viaggio e spesso all'estero le cure dentistiche sono costose e difficili da ottenere.
- Rivolgersi al proprio Comprensorio sanitario per ricevere informazioni sull'assistenza sanitaria all'estero.
- Preparare i farmaci che potrebbero servire durante il viaggio.
- Annotare gli indirizzi importanti del proprio luogo di residenza (Comprensorio sanitario, Compagnia di Assicurazione, ecc.) e del luogo di destinazione (Consolato, ecc.).

→ FARMACI DA PORTARE IN VIAGGIO

La composizione di una farmacia da viaggio sensata va decisa insieme al medico e in base alle proprie esigenze individuali (tipo di viaggio, durata del soggiorno, Paese di destinazione). In ogni caso vanno portati i farmaci che si assumono abitualmente.

Consigliamo di portare con sé:

- un kit per medicazione (disinfettante, bende, guanti monouso, cerotti, forbicina, pinzetta ecc.);
- termometro (proteggere dalle temperature elevate);
- farmaco antidolorifico, antipiretico e antinfiammatorio;
- farmaco antidiarroico;
- prodotto contro la stipsi;
- pomata antisettica e cortisonica per piccole ferite e per punture di insetti;
- antibiotico ad ampio spettro;
- prodotto contro la nausea (mal di mare, mal di macchina);
- antistaminici topici o sistemici per punture di insetti o reazioni allergiche;
- creme solari;
- repellenti contro gli insetti/le zanzare;
- farmaco antimalarico in caso di viaggio in zone a rischio;
- disinfettanti per potabilizzare l'acqua;
- preservativi, se necessari.



Se Vi recate in Paesi caldi è meglio che Vi muniate di farmaci sotto forma di soluzioni o compresse anziché di supposte.

Protegete tutti i farmaci dai raggi solari e teneteli in contenitori impermeabili.

Per persone che devono far uso regolarmente di iniezioni, come i diabetici in trattamento insulinico, è consigliabile portare con sé un numero sufficiente di siringhe ed aghi ed un certificato medico in inglese che giustifichi il possesso delle stesse.

→ VIAGGIARE IN SITUAZIONI PARTICOLARI

Bambini

Il viaggio aereo può provocare alcuni disagi nei bambini a causa dei cambiamenti di pressione nella cabina; questi disagi si possono alleviare dando ai bambini qualcosa da mangiare o un succhiotto per stimolare la deglutizione.

Il viaggio aereo è controindicato nei neonati con meno di sette giorni. Per i prematuri va effettuata, in ogni caso, una consulenza pediatrica.

Deve essere, inoltre, assicurata un'adeguata assunzione di liquidi prima e durante il volo: i neonati in particolare, sono più soggetti alla disidratazione rispetto ai bambini più grandi o agli adulti.

In generale per i bambini molto piccoli è raccomandato differire il viaggio di qualche mese, in modo da poter completare il ciclo vaccinale del primo anno di vita e programmare in modo adeguato le vaccinazioni indicate per il luogo di destinazione.



Se il bambino soffre di otite o di raffreddori, si possono verificare riacutizzazioni fastidiose durante il volo. La patologia a carico dell'orecchio medio può essere una controindicazione al volo aereo. È bene, anche in questo caso, consultare il proprio pediatra.

Cardiopatie congenite cianogene rappresentano chiare controindicazioni al volo aereo.

Anziani

Gli anziani, se non portatori di particolari patologie, possono affrontare viaggi con le medesime precauzioni degli adulti giovani. Particolare attenzione va posta ai viaggi in aereo, pullman, treno, per il rischio di trombosi venose al polpaccio favorite da una prolungata immobilità.

Donne/gravidanza

Le donne che assumono anticoncezionali orali devono accertarsi che l'intervallo tra un'assunzione e l'altra non superi le 28 ore e, in caso di vomito o diarrea, devono sapere che l'efficacia può essere ridotta. Ogni dubbio deve orientare verso l'adozione di un altro tipo di contraccezione in sostituzione o in aggiunta alla pillola.

Il viaggio in aereo non è raccomandato nell'ultimo mese di gravidanza e fino a sette giorni dopo il parto.

Le donne gravide possono andare incontro ad una serie di complicazioni se contraggono la malaria; inoltre, alcune vaccinazioni sono controindicate o altamente sconsigliate.

→ ABBIGLIAMENTO

I vestiti dovrebbero rispondere alle esigenze dettate dal clima del Paese in cui ci si reca. Scegliete, se possibile, vestiti comodi, in fibre naturali e facilmente lavabili. Nel caso di viaggi in zone boschive, inabitate e terreni accidentati portate scarpe robuste.

02



DURANTE IL VIAGGIO

COMPORAMENTI

→ ALIMENTAZIONE

Le infezioni che originano da alimenti rappresentano un grave rischio per chi viaggia all'estero. Tra le malattie ricordiamo il tifo, l'epatite A, il colera e altre malattie diarroiche. I seguenti consigli valgono soprattutto in Paesi in cui esistono scarse condizioni igieniche:

- consultate il medico per quanto concerne la vaccinazione contro il tifo, l'epatite A, il colera;
- non mangiate alimenti crudi o non completamente cotti, in particolare pesce, frutti di mare, carne, uova. Rinunciate a verdure crude e insalate perché possono essere state lavate con acqua non potabile;
- accertatevi che le pietanze servite siano ancora ben calde. Cibi cucinati, ma lasciati per ore a temperatura ambiente, possono essere fonte di infezioni;
- preferite frutti che vanno sbucciati. Controllate che la buccia sia intatta, sbucciateli Voi stessi con le mani pulite. Persino lavarli in acqua disinfettata non è del tutto sicuro;
- non consumate latte e prodotti del latte non pastorizzati;
- attenzione alle spremute (talvolta sono diluite con acqua non potabile);
- attenzione a maionese e ad altre salse o budini fatti in casa;
- utilizzate solo acqua bollita per lavare le stoviglie;
- quando cucinate o mangiate, fate attenzione all'igiene (lavarsi le mani, usare solo stoviglie pulite);
- per i cibi vale sostanzialmente la regola: "Cuocere, sbucciare o lasciar stare".

→ ACQUA POTABILE E IGIENE ORALE

- Bevete possibilmente solo bevande prodotte industrialmente, confezionate in bottiglie o lattine originali chiuse. Preferite bevande gassate.
- Se bevete acqua corrente, abbiate l'accortezza di bollirla preventivamente per almeno 15 minuti.
- In caso di emergenza si possono utilizzare disinfettanti per l'acqua reperibili in commercio, che si possono portare comodamente in viaggio.
- Le acque di superficie o altri tipi di acqua che contengono impurità devono essere filtrate prima di bollirle o di disinfettarle. In caso di emergenza usate una normale carta da filtro o un fazzoletto pulito.
- Evitate cubetti di ghiaccio nelle bevande.
- Il caffè o il tè caldo possono essere tranquillamente bevuti.
- Per lavarVi i denti non utilizzate l'acqua corrente, ma solo acqua minerale o acqua bollita.

→ PROTEZIONE DA PUNTURE DI INSETTI/ZANZARE

- Indossate possibilmente indumenti che coprano il più possibile la pelle (con maniche lunghe, pantaloni lunghi).
- Per proteggerVi da insetti attivi la sera o la notte (p.es. zanzara Anopheles), preferite capi di abbigliamento di colore chiaro.
- Gli insetti attivi di giorno sono attratti da vestiti a fiori e colorati.
- Applicate prodotti repellenti sulle zone della pelle non protette.
- Dormite solo sotto zanzariere perfettamente integre, meglio se trattate con insetticidi a base di permetrina. L'orlo deve essere ripiegato sotto il materasso.



- Nelle ore tra il tramonto e l'alba cercate di rimanere in luoghi al riparo dalle zanzare (con aria condizionata, con reti antiinsetti alle finestre, ecc.). La protezione serve perché insetti/zanzare possono trasmettere malattie come malaria, dengue, ecc.
- Per l'ambiente usate insetticidi sotto forma di spirali da accendere ("mosquito coils") e spray.

→ BALNEAZIONE

- Evitate di bagnarvi nelle zone tropicali sia in acque stagnanti (laghi) che correnti (fiumi) o nelle oasi degli stagni, perché dette acque possono essere infestate da parassiti che penetrati nell'organismo attraverso la cute possono localizzarsi nel fegato, nei polmoni, nelle vie urinarie.
- L'acqua comunque non va ingerita. Sono sicure le piscine con acqua clorata.
- In mare fate attenzione al rischio di morsi e punture di pesci, ricci, meduse, ecc.
- In alcune zone costiere si consiglia di fare il bagno con calzature leggere (protezione da coralli, crostacei, fauna marina velenosa).
- Evitate di camminare a piedi nudi su spiagge o altri terreni.
- Non stendeteVi a prendere il sole a diretto contatto con sabbia o terra.
- Al mare è bene tenersi lontano dalle foci dei fiumi perché spesso convogliano acque di scarico.
- In zone infestate da squali od ove siano segnalati pericoli atteneteVi alle indicazioni locali per quanto riguarda divieti e regole di comportamento.

→ ESPOSIZIONE SOLARE E AD ALTRI FATTORI CLIMATICI

Un'irradiazione solare intensa, un clima caldo-umido e grandi sbalzi di temperatura tra il giorno e la notte possono mettere a repentaglio la salute di chi viaggia ai tropici. Le conseguenze più gravi sono un colpo di sole, di calore o altri disturbi legati alla forte perdita di acqua e di elettroliti.

Quindi:

- abituate il corpo molto lentamente e regolarmente al sole. Non esponeteVi quando i raggi del sole sono più intensi, meglio esporsi nel tardo pomeriggio;
- proteggeteVi dai raggi solari intensi con cappello ed abbigliamento leggero e chiaro, usate prodotti solari ad alto fattore di protezione, occhiali con un alto assorbimento di UV;
- restate il più possibile all'ombra;
- fate attenzione al vento. In sua presenza ci si accorge troppo tardi delle scottature o degli arrossamenti che colpiscono parti del corpo che solitamente ci si dimentica di proteggere: naso, spalle, dorso dei piedi;
- se assumete farmaci, chiedete al medico se questi aumentano la fotosensibilità (p.es. alcuni antibiotici rendono la pelle più sensibile al sole);
- evitate deodoranti, cosmetici e profumi quando Vi esponete al sole, possono provocare reazioni cutanee indesiderate;
- bevete abbondantemente, 2-4 litri di liquidi al giorno, evitando le bevande alcoliche perché disidratano. Osservate il colore delle urine, se è chiaro la quantità di liquidi assunta è sufficiente;
- attenzione a chi viaggia con bambini. Sono particolarmente sensibili all'esposizione solare e al caldo.



→ CONTATTI CON ANIMALI

Fondamentalmente è necessario distinguere tra due pericoli. Il primo deriva dall'aggressione diretta da parte di un animale (p.es. coccodrilli, serpenti, carnivori selvatici e cani randagi), il secondo è rappresentato dalla trasmissione di malattie (p.es. rabbia, peste, ecc.). Un comportamento responsabile nei confronti di animali è quindi di grande importanza.

- Non avvicinateVi ad animali e non provocateli (specialmente scimmie, cani e gatti).
- Proteggete l'ambiente in cui soggiornate da roditori e insetti.
- È consigliabile portare scarpe robuste (protezione contro serpenti, insetti e scorpioni).
- Non camminate su prati e tappeti erbosi a piedi nudi.
- ProteggeteVi da punture di insetti (con vestiario adeguato, repellenti).
- Per lunghi soggiorni in zone a rischio, per viaggi all'avventura con gli zaini, per chi è esposto a rischi professionali (p.es. veterinari, biologi, ecc.) è raccomandata la vaccinazione antirabbica e quella contro l'encefalite giapponese prima della partenza.
- AccertateVi di avere una protezione vaccinale adeguata, in particolare contro il tetano.

→ SICUREZZA NEI PAESI ESTERI

Il Ministero degli Affari Esteri, in collaborazione con l'ACI, mette a disposizione del cittadino informazioni sui Paesi esteri, ivi comprese quelle relative alla sicurezza, al rischio terrorismo, alla situazione sanitaria, ecc. Per reperire tutte le informazioni Paese per Paese, potete contattare il sito:

www.viaggiariesicuri.it



MALATTIE E DISTURBI

→ DISTURBI DOVUTI ALL'ALTITUDINE

Raggiungere alte quote (oltre 2.500 m) in breve tempo può creare problemi alla salute anche a persone sane e allenate, ma particolarmente a chi già presenta una malattia cardiaca, polmonare, disturbi circolatori, anemia.

Prima di partire per un soggiorno in alta quota rivolgetevi sempre al Vostro medico. I farmaci contro il mal di montagna vanno assunti seguendo le prescrizioni del medico. Un male di montagna acuto si manifesta con cefalea, nausea, inappetenza, insonnia, malessere, frequenza del battito del cuore aumentata, problemi respiratori. Se la malattia progredisce si può manifestare anche un edema polmonare o cerebrale.

- Per combattere il “mal di montagna”, cercate di acclimatarvi gradualmente (salite lentamente, prevedete giornate di riposo).
- Non superate dislivelli di oltre 500 m per ogni tappa. Ogni 1.000 m di dislivello è raccomandabile pernottare per due notti consecutive alla stessa altitudine.
- Nei primi giorni evitate attività eccessive.
- Non trascurate in nessun caso i primi segni del “mal di montagna”. Tornate il prima possibile ad altitudini inferiori e se i sintomi si fanno più gravi, recatevi da un medico.



→ MALATTIE TRASMISSIBILI SESSUALMENTE O ATTRAVERSO IL SANGUE

Il sesso può far parte dei motivi di attrazione di una vacanza, ma rapporti sessuali non protetti con partner occasionali sono un rischio. Il preservativo è utile per prevenire alcune infezioni, ma non protegge completamente da tutte le infezioni e quindi non è sicuro al 100%. Le infezioni trasmesse sessualmente possono avere gravi conseguenze per se stessi e per il/la partner.

Sono trasmissibili sessualmente e/o per contatto sessuale:

- sifilide, gonorrea, Aids, epatite virale B e C, condilomi acuminati, Herpes genitale, pediculosi, scabbia.

Alcune infezioni provocano disturbi dopo pochi giorni (3-15) dal contagio, altre a distanza di alcune settimane. La sifilide, l'infezione da HIV, l'epatite virale possono dare sintomi lievi che non vengono notati, ma possono essere diagnosticate con un esame del sangue.

Al ritorno da un viaggio, consultate sempre un medico se avete avuto rapporti sessuali a rischio e/o se avvertite prurito ai genitali, al pube e talvolta a tutta la cute, se notate macchie, papule e piccole ulcere su mucose e cute, secrezione da uretra, vagina, ano, ingrossamento di linfonodi, se accusate febbre, astenia, sudorazione notturna, dimagrimento.

L'HIV e i virus dell'epatite B e C vengono trasmessi anche attraverso il sangue, pertanto per queste infezioni un'altra importante fonte di rischio è rappresentata da aghi, siringhe o strumenti chirurgici contaminati, nonché da trasfusioni o emoderivati infetti. Nel caso in cui dobbiate fare un'iniezione, fate attenzione che le siringhe provengano da confezioni sterili.

Chi deve fare uso regolare di siringhe (es. diabetici), dovrebbe portarne con sé un numero sufficiente, nonché una prescrizione medica che ne giustifichi l'uso ed il trasporto in aereo.

Possono essere a rischio anche tatuaggi, piercing o altri interventi che provochino lesioni alla pelle, se non eseguiti rispettando corrette norme igieniche. Il rischio di trasmissione di infezione è reale.

→ DIARREA DEL VIAGGIATORE

Le infezioni enteriche e le malattie diarroiche sono i disturbi maggiormente segnalati dai viaggiatori che si recano in Paesi con standard igienico-sanitari inferiori a quelli della zona di provenienza. La diarrea del viaggiatore (Travelers' Diarrhea = TD) colpisce il 20-50% delle persone provenienti da Paesi a basso rischio diretti in zone ad alto rischio. Aree ad alto rischio sono l'Africa settentrionale, occidentale ed orientale, la maggior parte dell'Asia e l'America Latina.

Gli agenti infettivi sono la prima causa di questa patologia. Si tratta di batteri (*E. coli*, salmonelle, shigelle ecc.), virus (Norovirus) e di parassiti enterici (*Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica*).

La TD è definita come 3 scariche o più di feci non formate al giorno e viene classificata clinicamente in **lieve** (fino a tre scariche giornaliere senza sintomi associati), **moderata** (da 4 a 10 scariche giornaliere senza sintomi/segni associati oppure con un numero qualsiasi di scariche, ma con almeno un sintomo/segno associato tra: crampi addominali, nausea, vomito, muco nelle feci, tenesmo, febbre <38°C) e **grave** (più di 10 scari-



che al giorno o qualsiasi numero di scariche se associate a febbre $>38^{\circ}\text{C}$ e/o sangue nelle feci).

La prevenzione della TD si basa soprattutto su un adeguato comportamento alimentare. La scelta scrupolosa di cibi e bevande, evitando cibi potenzialmente contaminati, riduce notevolmente la probabilità che si manifesti diarrea (vedi capitolo “Alimentazione”). Altri approcci per prevenire la TD sono l’immunizzazione ed in casi particolari la prevenzione farmacologica.

Il trattamento della TD, da gestire correttamente in relazione al quadro sintomatologico, si basa sulla reidratazione, sulle adeguate scelte dietetiche e sull’utilizzo di farmaci sintomatici ed antibiotici. La reidratazione è la misura più importante da intraprendere in casi di diarrea del viaggiatore, nei casi lievi è spesso l’unica misura. Possono essere assunti acqua con crackers salati, succhi di frutta, zuppe salate o soluzioni reidratanti orali (ORS) disponibili come bibite già pronte o come preparati in polvere da ricostituire.

Nei casi moderati e gravi vengono utilizzati anche farmaci sintomatici e antibiotici secondo il consiglio del medico.

→ MALARIA

La malaria rappresenta ancora oggi una delle più gravi e diffuse malattie tropicali. Si tratta di una malattia parassitaria febbrile acuta provocata da quattro specie differenti di protozoo. Il parassita è trasmesso da una persona all’altra attraverso la puntura di zanzare *Anopheles* infette, che

pungono soprattutto tra il tramonto e l'alba. Gli agenti responsabili sono diffusi nelle regioni tropicali dell'Africa equatoriale, dell'America centrale e meridionale, nel Medio Oriente e nel subcontinente indiano.

La forma più grave di malaria è causata da *Plasmodium falciparum*, può essere fatale se non adeguatamente affrontata, ma è prevenibile sia proteggendosi dalle zanzare, sia assumendo un farmaco antimalarico secondo le prescrizioni del Centro per la prevenzione delle malattie del viaggiatore.

Sintomi della malaria sono febbre, brividi, dolori muscolari, astenia, vomito, tosse, diarrea e dolori addominali. Possono insorgere insufficienza renale, convulsioni, coma e morte.

La malaria va sempre sospettata in tutti i casi di febbre non spiegabile che inizi in un momento qualsiasi dopo sette giorni dalla prima possibile esposizione, fino a due mesi o più dopo l'ultima possibile esposizione.

In caso di febbre, in questo arco di tempo bisogna immediatamente rivolgersi a un medico o al più vicino ospedale per una diagnosi corretta ed una terapia efficace.

Prevenzione

Protezione da insetti:

- evitare d'essere punti da zanzare, specie tra il crepuscolo ed il sorgere del sole;
- applicare sulla pelle esposta un prodotto repellente contro le zanzare, facendo attenzione che le sostanze insetto-repellenti non vengano nebulizzate sul viso, né applicate su occhi, labbra e zone delicate;

- indossare abiti chiari che coprano braccia e gambe;
- evitare profumi, dopobarba ecc., perché attraggono le zanzare;
- prima di coricarsi spruzzare nell'ambiente un insetticida per eliminare le zanzare presenti nell'ambiente;
- se non c'è l'aria condizionata usare durante la notte gli appositi diffusori elettrici o bruciare le serpentine antizanzara, applicare reti antizanzare con maglie di dimensioni inferiori a 1,5 mm alle finestre e dormire sotto una zanzariera impregnata con un insetticida a base di permetrina, ben fissata sotto il materasso.

Profilassi antimalarica a base di farmaci (chemioprolassi):

La profilassi con farmaci antimalarici deve essere quella più appropriata per la destinazione scelta, le condizioni di salute del viaggiatore, la durata ed il tipo di soggiorno.

Va iniziata prima dell'arrivo in zona malarica, assunta senza interruzione per tutto il periodo di soggiorno, continuata anche dopo il ritorno da aree endemiche.

Seguire gli schemi posologici consigliati dal medico riduce il rischio di malattia fatale; con appropriati dosaggi si possono proteggere anche i bambini.

La profilassi antimalarica non garantisce una protezione assoluta dalla malattia. Per questo, in caso di febbre durante o dopo il viaggio, è consigliabile rivolgersi immediatamente ad un medico o al più vicino ospedale.



Farmaci per l'autotrattamento:

Su indicazione del Centro per la prevenzione delle malattie del viaggiatore, le persone che si recano in zone a basso rischio di malaria o rimangono in zone malariche per lungo tempo e che quindi non si sottopongono ad una chemiopprofilassi, qualora vengano colpite da febbre non spiegabile durante il viaggio e non si possano rivolgere ad un centro di cura, possono effettuare un autotrattamento farmacologico.

Il tipo di farmaco e lo schema di autotrattamento viene indicato dal Centro al momento della consulenza prima della partenza.

→ PROBLEMI LEGATI AL CAMBIO DI FUSO ORARIO O JET LAG

I viaggi aerei in Paesi lontani possono comportare - con l'attraversamento in breve tempo di molti fusi orari - un'alterazione dei ritmi biologici che regolano il sonno, la fame, il rendimento fisico ed intellettuale. Questo insieme di alterazioni definito "*jet lag*" si manifesta con malessere, insonnia, nervosismo, nausea e inappetenza.

Per ridurre gli inconvenienti:

- far precedere il viaggio da una/due notti di sonno regolare, possibilmente coricandosi più tardi del solito se si viaggia verso ovest o prima del solito se si viaggia verso est;
- acclimatarsi al luogo di destinazione e concedersi spesso momenti di riposo e all'arrivo concedersi un sonno più o meno lungo in relazione alla differenza del fuso orario;
- adattare l'assunzione di farmaci al nuovo orario: le persone che prendono regolarmente farmaci (p.es. insulina o pillola anticoncezionale) dovrebbero consultare il medico prima della partenza.

SE SUCCEDDE IL PEGGIO

→ INCIDENTI STRADALI

Negli spostamenti alla guida di autovetture o motociclette si raccomanda la massima prudenza, poiché gli incidenti stradali sono una delle cause principali di lesioni e morte fra i viaggiatori.

→ PAGAMENTO DELLE CURE SANITARIE ALL'ESTERO

Ogni Paese ha una propria organizzazione sanitaria e alcuni Paesi hanno sottoscritto un accordo di sicurezza sociale con l'Italia. Il pagamento delle cure sanitarie dipenderà quindi dal Paese di soggiorno.

- Se visitate un Paese della UE, basta portare con sé il tesserino sanitario, in Italia denominato TEAM e a livello internazionale EHIC.
- Se siete cittadini comunitari il tesserino sanitario (EHIC) è valido anche per Norvegia, Liechtenstein e Islanda.
- Se visitate un Paese extraeuropeo, informateVi presso il Vostro Comprensorio sanitario, se con esso l'Italia ha accordi di reciproca assistenza sanitaria.
- Se visitate un Paese che non ha tali accordi, si consiglia di stipulare un'assicurazione sanitaria privata.

Per ogni evenienza, portate con Voi l'indirizzo ed il numero di telefono del Vostro Medico, del Vostro Distretto Sanitario e della Vostra Compagnia di Assicurazione.



→ TRATTAMENTO SANITARIO ALL'ESTERO

Se programmate un viaggio nei **Paesi dell'UE** (Unione Europea), ricordate che, nel caso Vi ammalaste o Vi capitasse un incidente durante il soggiorno, le cure sanitarie vengono erogate dalle strutture sanitarie pubbliche o convenzionate. Sono coperte solo le cure sanitarie necessarie e le cure sono offerte alle stesse condizioni valide per i cittadini del Paese che visitate, secondo le regole del servizio sanitario pubblico locale.

Trattamenti privati e spese per il rientro in patria non sono coperti.

Le fatture per trattamenti effettuati durante un temporaneo soggiorno negli Stati dell'UE - sempre se necessari - pagate direttamente dall'assistito, possono essere rimborsate parzialmente al ritorno in Italia. A tal fine queste fatture devono essere presentate all'Azienda Sanitaria entro 90 giorni dal loro pagamento.

Stati non appartenenti all'UE con i quali l'Italia ha accordi bilaterali

L'Italia ha siglato accordi in materia di assicurazione sociale con i seguenti Paesi: Argentina, Australia, Brasile, ex Jugoslavia (Serbia, Macedonia, Montenegro, Bosnia, Erzegovina), Principato di Monaco, Tunisia, San Marino, Città del Vaticano.

Ci sono tuttavia alcune limitazioni al rilascio dei relativi certificati da parte dell'Azienda Sanitaria, ossia non tutte le categorie di assistiti hanno diritto al rilascio della certificazione che abilita ad ottenere l'assistenza.

Per informazioni dettagliate, rivolgetevi agli uffici della Ripartizione Prestazioni del Vostro Comprensorio sanitario.

Arrivati nel Paese di destinazione, prima di fruire di prestazioni sanitarie, richiedete informazioni presso la locale struttura sanitaria.

Da tenere presente che **Paesi con cui l'Italia non ha accordi di assicurazione sociale** le cure mediche possono essere costose e sarete obbligati a pagarle interamente e personalmente (es. Canada e Stati Uniti).

Anche il costo di un rimpatrio in caso di malattia non è coperto dal servizio sanitario pubblico.

In casi come questi è importante avere un'assicurazione che copra le spese sanitarie.

È anche necessario sapere che – ai sensi dell'articolo 33 della legge provinciale n. 7 del 5 marzo 2001 – i residenti in Provincia di Bolzano iscritti al Servizio sanitario provinciale possono ottenere il rimborso delle spese per un ricovero all'estero presso strutture ospedaliere non convenzionate, qualora la necessità del ricovero sia attestata dal medico.

Per informazioni sempre aggiornate rivolgetevi al Vostro Comprensorio sanitario.

03



DOPO IL RIENTRO

→ COSA FARE AL RITORNO

Consultate sempre un medico se al ritorno da un viaggio in un Paese tropicale compare uno dei seguenti sintomi:

febbre, anche modesta
diarrea
dolori addominali
eruzioni cutanee

Si rammenta che molte malattie delle zone tropicali hanno un lungo periodo di incubazione. È per questo che è importante, ad esempio, completare l'assunzione della profilassi antimalarica come indicato dal medico: molto casi di malattia infatti insorgono in soggetti che sospendono il trattamento troppo presto.

In caso di febbre, al ritorno da un Paese in cui è presente la malaria, rivolgetevi al medico o al più vicino ospedale.

La malaria può manifestarsi anche mesi dopo il ritorno da un viaggio. Una diagnosi tempestiva aumenta il successo della terapia.

In caso di sospetto di infezioni trasmesse per via sessuale, potete rivolgerVi a:

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige

Ospedale di Bolzano

Reparto di Dermatologia

Ambulatorio per le malattie sessualmente trasmissibili

Per informazioni e appuntamento telefonare al numero: 0471 909939.

Non occorre impegnativa. Le visite e gli esami sono gratuiti. È garantito l'anonimato.

Per sospetto di HIV e/o epatite virale è possibile contattare il Day Hospital del Reparto Malattie Infettive dell'Ospedale di Bolzano, dalle 08.00 alle 12.00 dal lunedì al venerdì al numero 0471 908669. Le visite e gli esami (anche il test HIV) sono gratuiti. È garantito l'anonimato.

→ CENTRI PER LA PREVENZIONE DELLE
MALATTIE DEL VIAGGIATORE

Per consulenze mediche e vaccinazioni ci si può rivolgere a:

Comprensorio sanitario di Bolzano

Servizio Igiene e Sanità Pubblica
Via Amba Alagi, 33
39100 BOLZANO - tel. 0471 909229

Comprensorio sanitario di Bressanone

Servizio Igiene e Sanità Pubblica
Via Dante, 51
39042 BRESSANONE - tel. 0472 812460

Comprensorio sanitario di Brunico

Servizio Igiene e Sanità Pubblica
Vicolo dei Frati, 3
39031 BRUNICO - tel. 0474 586542

Comprensorio sanitario di Merano

Servizio Igiene e Sanità Pubblica
Via Goethe, 7
39012 MERANO - tel. 0473 222535

Vi auguriamo buon viaggio in tutta sicurezza!