

MEDICINA DEL VIAGGIATORE

CONSIGLI UTILI PER IL VIAGGIATORE INTERNAZIONALE

Prima di mettersi in viaggio

- Per ridurre il rischio di ammalarsi o di avere incidenti mentre ci si trova all'estero, è raccomandato effettuare una consulenza pre-viaggio presso l'ambulatorio di medicina del viaggiatore o 2/3 mesi prima di partire. Tra i fattori generali da considerare ci sono:
 - malattie o disturbi preesistenti
 - stato vaccinale (inclusa l'eventualità di vaccinarsi contro malattie endemiche nella destinazione di viaggio)
 - allergie a cibi o farmaci
 - prescrizioni mediche in corso
 - eventuali viaggi già fatti
- A seconda della metà del viaggio bisogna poi considerare tutti quelli che possono diventare fattori di rischio:
 - alimenti e acqua, spesso non accuratamente depurata in molti Paesi del mondo
 - condizioni ambientali a cui l'organismo non è abituato (altitudine, siccità, temperature troppo elevate)
 - presenza di parassiti nell'ambiente e negli animali con cui si può venire a contatto (es. insetti, pollame)
 - comportamenti sessuali che possono aumentare il rischio di trasmissione di infezioni
- Anche le caratteristiche del viaggio e della destinazione sono importanti: itinerario, luogo e durata della permanenza, condizioni igieniche, motivo del viaggio (turismo, affari, studio, missione umanitaria), stagione dell'anno, possibili esposizioni a fattori di rischio, epidemie in corso.
- Alcune categorie di persone sono particolarmente vulnerabili: bambini, anziani, donne in gravidanza, individui immunocompromessi, persone che si apprestano a fare un viaggio complesso e "avventuroso".

- Almeno due-tre mesi prima della partenza rivolgersi all'ambulatorio viaggiatori della propria Asl di riferimento per avere informazioni in merito al viaggio internazionale da effettuare (eventuali vaccini consigliati e/o obbligatori, profilassi farmacologiche consigliate).
- Prima di un viaggio internazionale extra-UE è fortemente raccomandato stipulare un'assicurazione sanitaria (in alcune nazioni viene richiesta obbligatoriamente) che preveda anche la possibilità di rimpatrio.

In viaggio

- Portare una scorta di farmaci e presidi di prima necessità (come dei fermenti lattici, un anti-infiammatorio, un antibiotico, un anti-istaminico, un cortisonico, dei cerotti). Parlare di ciò anche con il medico che effettua la consulenza nell'ambulatorio viaggiatori e con il proprio medico curante.
- In molte nazioni aumenta il rischio di tossinfezioni alimentari a causa di cibi e bevande che potrebbero essere infette. Per prevenire questi rischi alcune delle principali raccomandazioni sono utilizzare acqua imbottigliata, evitare il consumo di cubetti di ghiaccio, prediligere i cibi cotti rispetto a quelli crudi, sbucciare frutta e verdura.
- In molti Stati della fascia tropicale e sub-tropicale c'è il rischio di contrarre malattie trasmesse da insetti vettori (come le zanzare vettori della malaria). E' consigliabile portare sempre con sé dei repellenti anti-zanzara, soprattutto durante le escursioni all'alba e al tramonto è preferibile utilizzare abiti a maniche lunghe e pantaloni lunghi, dormire in alloggi dotati di zanzariere alle finestre.
- Può capitare che pozze e corsi d'acqua (soprattutto nelle zone interne) siano contaminati da parassiti che potrebbero generare infezioni. Valutare sempre la situazione prima di fare il bagno.
- Evitare di dare cibo agli animali selvatici per limitare il rischio di morsicature. In molte nazioni sono presenti molti animali infetti dal virus della rabbia.
- Quando si va ad alta quota, l'ossigeno diventa più rarefatto; per prevenire la comparsa di sintomi (come cefalea e astenia) bisogna sempre salire gradualmente.

Profilassi e vaccinazione

Quando si è in procinto di partire, è bene controllare di essere in regola con le vaccinazioni previste dal programma nazionale.

In Italia sono obbligatorie le vaccinazioni contro:

- difterite-tetano-pertosse (DtaP)
- poliomielite (IPV)
- epatite B (HBV)
- haemophilus influenzae b (Hib)
- morbillio
- parotite
- rosolia
- varicella (MPRV)

Inoltre, a seconda della metà del viaggio, saranno consigliari dei vaccini o delle chemioprofilassi specifici contro determinate malattie, consultabili nella pagina dedicata alle [vaccinazioni per viaggiatori internazionali](#).