

VFR - Rischi sanitari legati ai viaggi

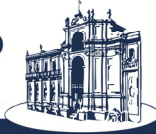
**TORNI NEL TUO PAESE D'ORIGINE A
TROVARE LA FAMIGLIA E GLI AMICI?
...LEGGI CON ATTENZIONE QUESTA
BROCHURE**



Progetto 5x1000

Istituto Nazionale
per la promozione
della salute
delle popolazioni Migranti e per il contrasto
delle malattie della Povertà

INMP



NIHMP

National Institute for Health
Migration and Poverty

Progetto 5x1000: VFR - Rischi sanitari legati ai viaggi

VFR - Rischi sanitari legati ai viaggi



INDICE

1. Vaccini per i viaggiatori	4
2. Posso portare i bambini in vacanza?	9
3. Come evitare la malaria e altre malattie trasmissibili dagli insetti	14
4. Ferite, incidenti e problemi medici durante il viaggio	18

Vaccini per i viaggiatori

Come faccio a sapere di quali vaccini ho bisogno prima del viaggio?

Devi recarti in un centro di medicina dei viaggi o dal tuo medico di fiducia. Sarai aiutato a capire di quali vaccini hai



bisogno prima di partire. È raccomandabile sentire il parere di un medico almeno un mese prima del viaggio ma, anche se manca meno di un mese, è sempre meglio prendere comunque un appuntamento. Esiste anche un sito internet sul quale potrai farti un'idea dei vaccini e dei medicinali che ti serviranno. Assicurati di portare all'appuntamento il libretto delle vaccinazioni.

Come fanno il medico e l'infermiere a sapere di quali vaccini ho bisogno?

Ogni vaccino ha dei benefici, dei rischi e dei costi. Il medico o l'infermiere ti suggeriranno un vaccino se il beneficio che offre (la possibilità di evitare la malattia) supera i rischi e i costi. Se hai dubbi, non esitare a chiedere chiarimenti.

Quali sono i vaccini che il medico o l'infermiere mi proporranno?

Esistono due tipi di vaccinazione: i vaccini raccomandati a tutti (di routine) e i vaccini specifici per i viaggiatori internazionali.

Vaccinazioni di routine

Esistono diverse vaccinazioni che sono considerate di routine e che il tuo medico o infermiere ti raccomandano. Molti di questi vaccini ti sono stati somministrati durante l'infanzia.

- Antitetanica, ogni 10 anni;
- Vaccinazione per il morbillo, almeno due volte nella vita;
- Almeno un richiamo di antipolio in età adulta dopo aver completato il primo ciclo, specialmente se si viaggia in zone a rischio;
- Vaccinazione per la polmonite (antipneumococcica), per le persone con più di 65 anni;
- Vaccinazione anti-epatite B, per la maggior parte dei bambini e degli adolescenti.

Vaccinazioni per i viaggiatori

Epatite A

L'epatite A è un'infezione virale molto comune che può trasmettersi attraverso il cibo e l'acqua. Se sei nato in un altro Paese, potresti aver avuto questa infezione da bambino. Durante l'infanzia, questa malattia non è grave, mentre in età adulta può essere molto pericolosa e portare anche alla morte. Puoi sapere se hai già avuto questa malattia semplicemente sottoponendoti a un'analisi del sangue (chiedi al medico o all'infermiere per maggiori informazioni).

Se hai avuto la malattia da bambino, non puoi ammalarti di nuovo. Se non lo sai e non hai fatto l'analisi del sangue, devi vaccinarti prima del viaggio. Due dosi a distanza di più di sei mesi l'una dall'altra garantiscono una protezione ottimale e per tutta la vita. Ad ogni modo, è utile assumere almeno una dose, preferibilmente 4-6 settimane prima del viaggio, ma anche fino a una settimana prima. La seconda dose garantirà una protezione a lungo termine: per proteggerti durante il viaggio, infatti, avrai bisogno di un solo vaccino prima della partenza

ma facendo un richiamo dopo 6-12 mesi, sarai protetto per il resto della tua vita.

Febbre tifoide

La febbre tifoide è un'altra malattia che si trasmette normalmente attraverso il cibo o l'acqua contaminata. Causa di solito febbre molto alta e dolore di stomaco; può diventare molto grave e portare alla morte. Se stai partendo per far visita ad amici o parenti nel tuo Paese di origine, sei il tipo di viaggiatore che più facilmente può essere contagiato. Esistono una pillola e un vaccino monodose (iniezione). Ci vogliono 5 giorni per prendere tutte le pillole, e dovrai terminarle prima della partenza. Queste hanno delle modalità di assunzione ben precise, vanno prese a digiuno e mantenute in frigorifero, la protezione garantita è più completa dell'iniezione e dura un anno. Il vaccino per iniezione consiste in una sola dose e offre una protezione per 3 anni.

Meningite

La meningite è un'infezione delle membrane che rivestono il cervello. Esiste un vaccino per la forma batterica della malattia, che è particolarmente comune in alcune zone dell'Africa: se sei in partenza per una di queste zone, il tuo medico o infermiere ti racconteranno di fare il vaccino. Questo tipo di vaccinazione è anche richiesto per l'ingresso in Arabia Saudita se si vuole partecipare al pellegrinaggio (Hajj), poiché la malattia è particolarmente comune in questi contesti. In alcune aree, potrebbe essere indicato se soggiorni con amici e parenti, specialmente per lungo tempo. Chiedi consiglio al tuo medico o all'infermiere per sapere quando avrai bisogno di una nuova vaccinazione.

Influenza

L'influenza causa febbre, tosse, mal di testa, dolori muscolari e può anche diventare grave e portare alla morte. In Europa, questa malattia si diffonde in inverno, mentre nelle aree tropicali si riscontra durante tutto l'anno. È molto comune tra i

viaggiatori. Il ceppo dell'influenza cambia ogni anno, quindi, per essere protetto, devi vaccinarti ogni anno.

Rabbia

La rabbia è una malattia molto grave generalmente trasmessa all'uomo dal morso di un cane o di un pipistrello. Anche altri animali, come la scimmia, la moffetta (puzzola) e il procione, possono causare questa malattia. Se vieni morso da un animale durante un viaggio, devi strofinare la ferita per almeno 5 minuti con acqua e sapone e farti visitare da un medico il prima possibile in modo da iniziare immediatamente una serie di dosi vaccinali. Vaccinarsi è estremamente importante perché la rabbia porta alla morte e non esiste nessun rimedio una volta che la malattia si manifesta.

Esiste un vaccino per prevenire la rabbia in caso di morso, questo è però costoso e dovrai ripeterlo per almeno 3 settimane (tre dosi separate). Se hai intenzione di fare un lungo viaggio, dovresti considerare la possibilità di vaccinarti. I bambini sono particolarmente a rischio di essere morsi da un cane e di non dirlo a nessuno, per questo è importante pensare di vaccinarli.

Febbre gialla

La febbre gialla è presente in alcune zone dell'Africa e dell'America meridionale. Questa malattia può diventare molto grave e porta spesso alla morte. Questo vaccino è solitamente obbligatorio se si viaggia verso alcune aree o se si devono attraversare alcuni Paesi. Una volta vaccinato, otterrai un "tesserino giallo" che dovrai portare con te per provare che sei stato vaccinato. La malattia si trasmette attraverso la puntura di zanzara che va quindi evitata (vedi le istruzioni per la malaria). Questo vaccino garantisce una protezione di 10 anni.

Encefalite giapponese

Questa malattia è presente nel sud-est asiatico e nell'Asia meridionale e si trasmette attraverso la puntura di insetto. Se hai intenzione di viaggiare per più di un mese in zone al di fuori delle grandi città, particolarmente in aree rurali con risaie

VFR - Rischi sanitari legati ai viaggi

o presenza di maiali, il medico o l'infermiere potrebbero raccomandarti questo vaccino. Per essere completamente protetto, dovrai assumere almeno tre dosi separate da iniziare qualche settimana prima del viaggio.



Posso portare i bambini in vacanza?

I miei bambini devono fare una visita in un ambulatorio di medicina dei viaggi o dal pediatra prima di viaggiare?

SÌ. I tuoi bambini sono esposti a un rischio più alto di contrarre una malattia o di avere un incidente quando viaggiano.

Come devono prepararsi al viaggio i bambini?

Come te, dovranno essere vaccinati e prendere i medicinali antimalarici. Inoltre, la persona che li accompagna deve sapere come:

- evitare che abbiano la diarrea e come curarla;
- proteggerli dagli insetti, in particolare dalle zanzare (che causano la malaria);
- evitare gli incidenti che rappresentano il rischio principale per i bambini.

Di quali vaccinazioni hanno bisogno?

Come te, i tuoi bambini hanno bisogno di sottoporsi a un richiamo delle vaccinazioni di routine dell'infanzia che proteggono da molte malattie, come:

- tetano, difterite, pertosse (TDP)
- polmonite (pneumococco)
- morbillo, parotite e rosolia (MPR)
- Infezione da Haemophilus Influenzae
- varicella
- Epatite A
- Epatite B
- poliomielite

A volte, è necessario velocizzare le vaccinazioni pediatriche di

routine in modo da terminarle prima del viaggio. Inoltre, alcuni vaccini, come quello per il *morbillo*, potrebbero dover essere presi prima rispetto ai tempi normalmente previsti in modo da evitare che i bambini siano esposti alla malattia durante il viaggio.

Cosa posso fare se i miei bambini prendono la diarrea?

Come agli adulti, capita spesso ai bambini di contrarre la diarrea durante il viaggio. Questa malattia tende a essere più grave nei bambini e spesso si manifesta anche con il vomito. I bambini, come gli adulti, devono evitare alcuni alimenti. Se stai *allattando*, continua ad allattare il bambino durante il viaggio, lo proteggerà da batteri dannosi (germi). Se usi latte in polvere, l'acqua deve essere sicura, la miglior cosa è *bollirla*. Per i bambini più grandi che bevono latte, assicurati che sia sicuro bollendolo e lasciandolo raffreddare. Anche il latte in cartone è sicuro.

- Se tuo figlio ha la diarrea, incitalo ad assumere liquidi e assicuragli una dieta regolare se non vomita. Se invece inizia a essere disidratato, è importante dargli una terapia di reidratazione orale come descritta di seguito.
- Se il bambino vomita, dagli dei liquidi per la reidratazione orale che garantiscono la reintegrazione dei fluidi e delle sostanze perse con la diarrea. Puoi portarli direttamente da casa o comprarli nella maggior parte delle farmacie nel mondo. Sono resi disponibili dall'Organizzazione Mondiale della Salute e chiamati "terapia/soluzione di reidratazione orale". Basta mescolarli con acqua pulita (bollita) seguendo le istruzioni indicate sulla scatola e darli a tuo figlio.
- Se vomita, potrebbe avere molta sete e bere troppo velocemente causando di nuovo vomito. È importante dargli **piccole quantità** di liquidi **molto spesso**. Dagli un cucchiaino di liquido ogni due o tre minuti: se lo ingoia, puoi aumentare la quantità o darglieli più spesso. Se, aggiungendo la quantità di liquidi, vomita, torna a dargli piccole quantità.
- *Trattamento della diarrea*. Nei bambini di più di cinque

anni, come negli adulti, il subsalicilato di bismuto può essere usato per diminuire la diarrea. I bambini più piccoli NON devono usare il loperamide. Inoltre, in caso di diarrea grave, devi dare al tuo bambino un antibiotico che puoi portare da casa.

Mi devo preoccupare della malaria?

SÌ. *La malaria* nei bambini, specialmente quelli che non sono mai stati in un'area endemica per la malattia, può farli stare molto male. Infatti, il tipo peggiore di malaria nei bambini, o in chiunque non abbia mai avuto la malattia prima, può portare alla morte in meno di 12 ore dalla comparsa dei primi sintomi. Parla con il tuo medico o con l'infermiere (e leggi l'informativa sulla malaria) di questa malattia, di come puoi proteggere il tuo bambino dalle punture di zanzara e di quali medicinali di prevenzione può assumere.

Qual è la cosa più probabile che potrebbe capitare al mio bambino quando viaggiamo?

Ferite e incidenti sono il problema più probabile che può capitare al tuo bambino.

- Stai molto attento nel traffico e sulle strade e usa seggiolini e cinture di sicurezza ogni volta che è possibile. Probabilmente, dovrai portare con te il seggiolino. Il posto più sicuro in macchina per un bambino è al centro del sedile posteriore.
- Controlla attentamente il tuo bambino quando è vicino all'acqua perché l'affogamento è molto comune.
- Ci sono alcune cose che il tuo bambino potrebbe non vedere o alle quali devi comunque stare attento, come fili elettrici scoperti, veleno per topi e animali quali mucche e polli che possono portare malattie.
- Controlla ogni luogo in cui il tuo bambino potrebbe giocare per assicurarti che non ci siano pericoli.

Cosa devo sapere sulle orecchie del mio bambino durante il volo?

Circa 15 neonati e bambini su 100 hanno dolore alle orecchie

quando volano. Questo capita soprattutto al momento dell'atterraggio. Nella fase del decollo puoi allattarlo, dargli il biberon o, se è più grande, qualcosa da bere, in questo modo allevierai la pressione nelle orecchie (sensazione che gli orecchi "si stappino").



Cose da ricordare quando si viaggia:

Diarrea: Se il tuo bambino fa il doppio delle feci del normale e sono liquide, dagli l'antibiotico che ti è stato consigliato dal medico o dall'infermiere. Devi farlo in particolare se il bambino ha la febbre, sangue nelle feci o dolori addominali. Se invece ha solo diarrea, prosegui con una dieta regolare.

Vomito e/o diarrea: Usa una terapia/soluzione di reidratazione orale. Puoi comprarla in molte farmacie in diverse parti del mondo. Mescola, come da indicazioni, con acqua pulita. Somministra piccole quantità come un cucchiaino ogni 3 o 5 minuti. Aumenta la quantità a seconda di quanta ne tollera: se vomita di nuovo, dagli piccole quantità. Torna a una dieta normale appena riesce a tollerarla.

Aggravamento o impossibilità di dare liquidi sufficienti:

Cerca un servizio medico locale adeguato. Se hai un'assicurazione di viaggio, potrai essere assistito nella ricerca di cure adeguate. Se il bambino ha bisogno di un'iniezione o di una terapia endovenosa, assicurati che l'ago sia sterile e che non sia mai stato usato in precedenza.

**LAVATI LE MANI
O USA UN LIQUIDO
PER LA PULIZIA
DELLE MANI IL PIÙ
SPESSE POSSIBILE.**



VFR - Rischi sanitari Legati ai viaggi

Come evitare la malaria e altre malattie trasmissibili attraverso gli insetti

Cos'è la malaria?

La Malaria è una malattia trasmessa dalle zanzare infette all'uomo attraverso la puntura. Normalmente causa febbre alta, brividi, mal di testa e dolori. Una volta entrato nel corpo umano, il parassita arriva al fegato attraverso la circolazione sanguigna. La persona non avverte nessun sintomo finché il parassita non riesce dal fegato: questo può accadere anche dopo molto tempo ma, nella tipologia peggiore di malaria, succede normalmente dopo due settimane dalla puntura.

Perché la malaria è grave?

Non esiste un vaccino che può proteggerti dalla malaria. Questa malattia è normalmente grave e porta alla **MORTE**, anche entro 12 ore dalla comparsa dei primi sintomi. È importante fare tutto quel che serve per prevenire la malaria, compreso evitare le punture di zanzara e assumere le medicine durante il viaggio e per un periodo dopo il rientro.

Se ho già avuto la malaria in passato sono protetto?

Se hai avuto la malaria diverse volte in passato, si diventa parzialmente immuni (protetti). Ad ogni modo, l'immunità (protezione) svanisce velocemente, di solito entro un anno o due dall'ultimo episodio di malaria ed entro due mesi dopo aver lasciato un'area con presenza di malaria. Quindi, anche se hai avuto la malattia diverse volte in passato, **NON PUOI CONSIDERARTI PROTETTO.**

Come posso evitare le punture di zanzara?

Ci sono molte cose che puoi fare per evitare le punture di zanzara e di altri insetti. Questa prevenzione non ti protegge soltanto dalla malaria ma anche da altre malattie gravi come la febbre gialla, l'encefalite giapponese e la febbre dengue. Le zanzare che trasmettono la malaria pungono normalmente dal tramonto all'alba; tuttavia, le zanzare che pungono durante il giorno causano altre malattie e devono essere comunque evitate.

Alcune semplici azioni per evitare le punture di zanzara:

- Indossare **vestiti che ti proteggano** (maniche e pantaloni lunghi).
- L'aria condizionata scoraggia le zanzare e le finestre che possono essere chiuse o che abbiano almeno una protezione possono aiutare a diminuire le punture di insetto.
- Usa una zanzariera sul letto durante la notte. Ancor meglio se la rete è stata trattata con insetticidi. Puoi comprare reti già trattate o le puoi trattare tu con permetrina. Esistono delle zanzariere che sono più costose ma molto utili e possono essere acquistate in negozi di articoli per esterni o su internet.

È importante usare repellenti per zanzare. Il miglior repellente è la **DEET** (diethyltoluamide) ed è importante usare prodotti che ne contengano almeno il 25-50%. Questi sono facilmente trovabili in molte farmacie e in altri negozi. Esistono diverse marche: controlla gli ingredienti sul lato della confezione per verificare che contenga DEET nella percentuale corretta. Esistono dei prodotti a base di DEET a "lento rilascio" che potrebbero contenerne meno del 25% ma che funzionano lo stesso. Il DEET va applicato ogni 4-6 ore, e in particolare prima di andare a dormire. Questi prodotti sono sicuri da usare sui bambini e le donne incinte ma bisogna stare sempre attenti a non farli venire in contatto con gli occhi o la bocca. Quindi, fai attenzione a non metterli sulle mani o vicino agli occhi dei bambini.

Per assicurarti la migliore protezione, *passa la permetrina sui vestiti* e usa la DEET sulla pelle. La permetrina, lo stesso repellente usato per le zanzariere, è sicura e, se i vestiti sono trattati adeguatamente, mantengono la protezione per molte settimane. La miglior soluzione è acquistare una formula che puoi preparare da solo e immergervi i vestiti. Se hai dei dubbi, chiedi al medico o all'infermiere. Esistono anche altri repellenti ma molti di essi non offrono la stessa protezione e durata della DEET.

Posso usare la DEET sulla pelle e la permetrina sui vestiti dei miei bambini?

Si. L'uso della DEET è sicuro sui bambini. Non applicarla più spesso di quanto indicato sulla confezione. Nei bambini, non usarla vicino agli occhi o sulle mani perché potrebbero portarle alla bocca. Le zanzariere trattate con insetticidi sono molto importanti per i bambini e dovrebbero essere messe sul letto sia di giorno che di notte.

Quali medicinali devo usare?

Esistono diversi medicinali: chiedi al tuo medico o a un infermiere qual è il miglior medicinale per te e i tuoi bambini. Se stai per partire verso una zona dove è presente la malaria, è *molto importante* che tu e i tuoi bambini *prendiate un medicinale* come indicato dal medico: inizia a prenderlo prima del viaggio, durante il soggiorno e dopo essere tornato. Ricorda che *devi completare l'assunzione del medicinale* come prescritto per un periodo che di solito non arriva a un mese dal ritorno. Assicurati di aver compreso le modalità di assunzione dei medicinali prima di lasciare l'ufficio del medico o dell'infermiere.



Cose da ricordare quando si viaggia:

- Usa una **zanzariera sui letti**, un repellente per le zanzare e prendi le medicine come ti viene indicato.
- Se ti viene **diagnosticata la malaria durante il viaggio**, puoi prendere il medicinale prescritto ma continua a prendere la medicina che ti è stata data per prevenire la malaria.
- Se hai **febbre al ritorno**, anche fino a un anno dopo, fatti subito visitare da un medico e digli che sei stato in una zona con presenza di malaria. In questo centro ti offriamo la possibilità di fare un test rapido per la malaria, se hai qualsiasi problema vieni da noi!!!

Dosaggio dei farmaci

- Se il medico ti prescrive **LARIAM**: devi prendere 1 compressa a partire da 2 settimane prima di partire (dopo pranzo o dopo cena) e devi continuarla in viaggio e anche dopo essere tornati in Italia per altre 4 settimane.
- Se il medico ti prescrive la **doxiciclina**: devi prendere 1 cp al giorno a partire da 1 giorno prima di partire, e devi continuarla per tutta la durata del viaggio e anche dopo essere tornati in Italia per altre 4 settimane.

RICORDA che **se questi farmaci ti fanno stare male**, potrebbe essere meglio interromperli, proteggersi contro le punture di zanzara e rivolgersi a un medico.

Ferite, incidenti e problemi medici durante il viaggio

Perché è importante fare attenzione?

Le ferite, gli incidenti o i problemi medici come l'infarto o l'attacco cardiaco sono le cause più comuni di problemi e di morte durante il viaggio.

Cosa posso fare per evitare i traumi e gli incidenti?

Le automobili costituiscono la causa più importante di traumi e incidenti. Le cinture di sicurezza, i seggiolini e i sistemi di ritenuta per i bambini sono estremamente importanti e devono essere usati il più possibile. È utile portare con te il seggiolino o il sistema di ritenuta quando viaggi. Viaggiare su strade extraurbane ad alta velocità è la situazione più pericolosa. Evita di viaggiare di notte e cerca di minimizzare i tragitti in macchina.

Le motociclette e le biciclette sono particolarmente pericolose e dovrebbero essere evitate. Se devi usare uno di questi mezzi, assicurati di indossare un caschetto (potresti doverlo portare da casa) ed evita le strade trafficate. Viaggiare sul retro dei pick up, in automobili sovraffollate o sul tetto di pullman e treni è estremamente pericoloso

I bambini corrono gravi pericoli in strada, sia che viaggino in automobile o meno. Dovrebbero essere sorvegliati con attenzione quando sono in strada e ai bambini più grandi dovrebbe essere ricordato che le regole che si applicano nel loro Paese non sono le stesse della zona



che si sta visitando.

L'affogamento è una causa di morte comune nei bambini. Nella maggior parte dei casi, non si affoga mentre si nuota, ma semplicemente cadendo in acqua. Controlla attentamente i tuoi bambini quando sono vicino all'acqua e resta abbastanza vicino da poterli afferrare se sono in pericolo. Essere consapevoli dei rischi e prestare attenzione vicino all'acqua è molto importante.

Neonati e bambini piccoli che camminano carponi possono venire a contatto con molti oggetti pericolosi come fili elettrici, veleno per topi o altro: anche in questo caso, è importante sorvegliarli attentamente e controllare gli spazi in cui giocheranno. I cani mordono più spesso i bambini e questo accade di solito in casa di amici o parenti o camminando per strada.



Cosa posso fare per evitare problemi medici?

Non c'è molto da fare per evitare problemi durante il viaggio come infarti o attacchi cardiaci. Se hai problemi di cuore, pressione alta, diabete, problemi ai reni o altro, chiedi consiglio al tuo medico prima di partire e porta con te le informazioni mediche principali. Per esempio, se soffri di cuore, porta con te in aeroplano una copia del tuo elettrocardiogramma e una lista dei medicinali che assumi. Il tuo medico o l'infermiere possono fornirti una dichiarazione che attesti il tuo bisogno di questi medicinali nel caso ti venisse chiesto dagli agenti di frontiera. Porta i medicinali nel tuo bagaglio a mano nella confezione nella quale vengono forniti in farmacia.

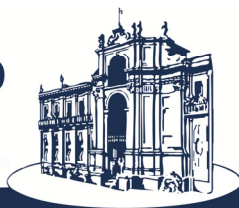
INMP - Gennaio 2013

INMP

Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni
Migranti e per il contrasto delle malattie della Povertà
Italia, Roma

Istituto Nazionale
per la promozione
della salute
delle popolazioni Migranti e per il contrasto
delle malattie della Povertà

INMP



NIHMP

National Institute for Health
Migration and Poverty

Created by HP Center
for International Health
Version modified by LP



www.inmp.it