

**Manuale
sanitario del
viaggiatore
internazionale**

IL MARCO POLO



ALFA WASSERMANN

NEWS & VIEWS

www.alfawassermann.it

Anno XVII • Numero 3 • Marzo 2004
Trimestrale

Alfa Wassermann News&Views
Registrazione Tribunale di Bologna
n. 6141 del 12/10/1992

Spedizione in abbonamento postale 45%
Articolo 2 Comma 20/b Legge 662/96
Poste Italiane D.R.T./D.C.B. BO

Testata di proprietà di Alfa Wassermann S.p.A.

Direttore responsabile
Marino Golinelli

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via Ragazzi del '99, 5 - 40133 Bologna

*La proprietà letteraria e tutti i diritti sono riservati all'Editore.
Gli editoriali, gli articoli e i contenuti delle rubriche pubblicati su Alfa
Wassermann News&Views non possono essere riprodotti o memorizzati su
supporti digitali, neppure parzialmente, salvo specifica autorizzazione
dell'Editore.*

*Gli autori degli editoriali e degli articoli vengono prescelti dalla Direzione;
tuttavia, gli eventuali testi inviati spontaneamente verranno esaminati.*

Publicazione iscritta all'International Serials Data System-Programme UNI-
SIST UNESCO ISSN 0394-8692

**Per richieste e comunicazioni contattare
la Segreteria di redazione:
Fax 051 6489684
e-mail: mvarroni@alfawassermann.it**

IL MARCO POLO

Manuale sanitario del viaggiatore internazionale

a cura di:

Prof. G. Carosi
Prof. F. Castelli
Dr. S. Caligaris
Dr. M. Gulletta
Dr. A. Matteelli
Dr.ssa L. Signorini
Dr.ssa L. Tomasoni
Dr.ssa G. De Iaco
Dr.ssa C. Pizzocolo
Dr.ssa R. Poni Gore
Dr.ssa N. Saleri

Istituto di Malattie Infettive e Tropicali,
Università di Brescia

Unità Semplice Dipartimentale di Malattie Tropicali
e di Importazione,
Spedali Civili di Brescia

Centro di Riferimento della Regione Lombardia
per la Prevenzione, Diagnosi e Cura delle Malattie
Infettive e Parassitarie di Importazione

realizzato con il contributo di:

ALFA WASSERMANN

The logo for Alfa Wassermann, featuring the brand name in a bold, sans-serif font. The word 'ALFA' is in black, and 'WASSERMANN' is in red. Below the text is a thick, horizontal gold-colored bar.

Introduzione

Per turismo o per motivi professionali, vi state preparando a partire per un viaggio verso aree tropicali o subtropicali, esponendo il vostro organismo a situazioni inusuali che mettono alla prova le sue capacità di adattamento e ne possono talvolta alterare l'equilibrio.

La possibilità poi di contrarre malattie infettive e parassitarie resta sempre attuale e concreta, persino frequentando ristoranti eleganti e hotel a cinque stelle.

La necessità dunque di farvi conoscere tali rischi e, soprattutto, di indicarvi le essenziali norme igieniche e comportamentali per evitarli ci è sembrata di fondamentale importanza.

Con il desiderio di rendere il vostro soggiorno il più gradevole possibile, evitando spiacevoli inconvenienti e tutelando al meglio la vostra salute, intendiamo fornirvi, in queste poche pagine, consigli pratici su cosa è opportuno sapere e fare prima della partenza, durante il viaggio e al ritorno da un paese tropicale, senza assolutamente volervi intimorire, ma solo per evitare che fra i souvenir da portare a casa sia inclusa qualche fastidiosa, e magari grave, malattia "esotica".

Prof. **Giampiero Carosi**

Direttore Istituto di Malattie Infettive e Tropicali,
Università di Brescia

**Centro di Riferimento della Regione Lombardia
per la Prevenzione, Diagnosi e Cura
delle Malattie Infettive e Parassitarie di Importazione**

SOMMARIO

A) PRIMA DI PARTIRE

Controlli sanitari	pag. 8
Vaccinazioni	pag. 8
Chemioprofilassi	pag. 13
Piccola farmacia	pag. 19
Situazioni particolari	pag. 20

B) NORME DI COMPORTAMENTO AL FINE DI EVITARE MALESSERE E MALATTIA

1. Il viaggio	pag. 26
2. Dopo l'arrivo: il periodo di soggiorno	pag. 27
2.1. Clima	pag. 27
2.2. Cibi e bevande	pag. 28
2.3. Acque dolci e salate	pag. 29
2.4. Insetti	pag. 30
2.5. Altri animali	pag. 31
2.6. Traffico	pag. 31
2.7. Alta quota	pag. 32
2.8. Sesso e alcool	pag. 32
2.9. Altro Paese, altre culture, altri costumi	pag. 33
2.10. Attenzione	pag. 33

C) AL RITORNO:

Chemioprofilassi	pag. 34
Controllo sanitario	pag. 34

D) MEMORANDA

Le 10 regole d'oro del viaggiatore internazionale	pag. 37
Glossario	pag. 38
Centri per la profilassi dei viaggiatori internazionali	pag. 40
Link	pag. 46

A) PRIMA DI PARTIRE

1. Controlli sanitari

Rivolgetevi con anticipo sufficiente (almeno 4-6 settimane) al vostro **medico di famiglia**, che potrà individuare possibili controindicazioni al viaggio ed indirizzarvi eventualmente a Centri specialistici, ad es. presso le **Cliniche e le Divisioni di Malattie Infettive** o i **Servizi di Igiene Pubblica** delle Aziende Sanitarie Locali (ASL). È di fondamentale importanza che vi rechiate **di persona** presso il Centro, informando con cura il medico circa il vostro stato di salute e i farmaci che utilizzate regolarmente.

Evitate di richiedere consigli telefonici. Anche se comodi, sono inevitabilmente superficiali e possono essere pericolosi!

Non dimenticate che nei Paesi della Comunità Europea (ed in altri Paesi europei convenzionati) potrete fruire, in caso di bisogno, di assistenza sanitaria gratuita se siete in possesso della necessaria modulistica (modello E 111) disponibile presso il Servizio competente della ASL ove siete residenti.

Da ultimo, è assolutamente importante che vi informiate presso la vostra Agenzia di Viaggi circa la possibilità di stipulare un'assicurazione per gli eventuali problemi sanitari che possono insorgere durante la permanenza all'estero.

2. Vaccinazioni

Prima di intraprendere un viaggio, è spesso opportuno sottoporsi a vaccinazioni che proteggano nei confronti di specifici rischi.

Queste possono essere **obbligatorie** (necessarie cioè per legge per l'ingresso in alcuni Paesi) o **facoltative** (cioè opportune per proteggere dal rischio ma non richieste per legge).

Talvolta il programma vaccinale ideale può apparire troppo impegnativo.

Ricordiamo che i vaccini vivi o attenuati possono essere effettuati simultaneamente oppure a distanza di almeno 4 settimane l'uno dall'altro; quelli inattivati o costituiti da frazioni antigeniche o da anatossine possono essere somministrati contemporaneamente.

È opportuno tuttavia ricordare che, una volta eseguito il ciclo di base, il viaggiatore internazionale potrà mantenere una adeguata protezione con la semplice esecuzione di periodici richiami.

Vaccinazioni obbligatorie per l'ingresso in alcuni Paesi

a) vaccinazione anti-febbre gialla (o anti-amarillica):

La febbre gialla è una grave malattia, spesso mortale, trasmessa da una zanzara del genere *Aedes*. La febbre gialla è presente nelle aree del mondo evidenziate in Fig. 1 (pagina seguente), che sono dunque considerate a rischio. La vaccinazione anti-febbre gialla è consigliata per viaggi in tali aree e, inoltre, può essere obbligatoriamente richiesta anche da altri Paesi qualora durante il vostro viaggio voi abbiate semplicemente transitato in tali aree.

Il vaccino anti-febbre gialla può essere somministrato esclusivamente presso i Centri autorizzati dal Ministero della Sanità (vedi in appendice a pag. 40). Vi verrà rilasciato il **Certificato Internazionale di Vaccinazione**, il cui periodo di validità legale inizia 10 giorni dopo l'inoculazione e dura 10 anni.

Attenzione: *in caso di gravidanza la vaccinazione è ammessa solo in caso di elevato rischio di esposizione in situazione epidemica. La vaccinazione è controindicata nei bambini al di sotto dei 9 mesi; i soggetti allergici alle proteine dell'uovo, i soggetti con gravi carenze immunitarie, gravi malattie epatiche, renali o neuropsichiatriche non devono essere vaccinati.*

(Fig. 1) Aree di endemie di febbre gialla

AFRICA



AMERICA CENTRALE E MERIDIONALE



Vaccinazioni **facoltative** raccomandate per viaggi nella gran parte dei Paesi tropicali (eseguibili presso i Distretti sanitari delle ASL)

a) **vaccinazione anti-epatite A:**

L'epatite virale da virus A (HAV) è un'infezione che si contrae tramite l'ingestione di acqua o cibi contaminati e che può avere gravi ripercussioni sul fegato. Come la vaccinazione anti-tiflica, dunque, è specialmente indicata per i viaggiatori che si recano in zone dove l'infezione è diffusa (tutta la fascia tropicale del mondo). È disponibile in Italia un vaccino intramuscolare, dotato di notevole efficacia e con scarsi effetti collaterali, che può essere somministrato anche ai bambini. Il ciclo completo della vaccinazione consiste nella somministrazione di due dosi di cui la prima al momento desiderato e la seconda dopo 6-12 mesi. Se eseguita correttamente garantisce una copertura di 10 anni.

b) **vaccinazione anti-tiflica:**

Il tifo addominale è una grave infezione intestinale che viene contratta mediante la ingestione di acqua o cibo contaminato da *Salmonella typhi*.

La vaccinazione anti-tiflica è specialmente indicata per i viaggiatori che si recano in zone dove l'infezione è diffusa (Africa, America latina, Asia), soprattutto per chi prevede di soggiornare in condizioni igieniche carenti. In Italia è disponibile un vaccino a somministrazione orale (3 somministrazioni a giorni alterni, che fornisce protezione di circa 2 anni a partire da 7-10 giorni dopo la vaccinazione) ed uno a mono-somministrazione intramuscolare (protezione per circa 3 anni).

Attenzione: La vaccinazione anti-tiflica orale non deve essere assunta da donne in gravidanza o da soggetti con deficit immunitari.

Di norma, tale vaccinazione deve terminare **almeno una settimana prima** dell'inizio della chemiopprofilassi anti-malarica, che potrebbe ridurne la efficacia.

L'efficacia di entrambi i vaccini (orale e intramuscolare) in bambini di età inferiore ai 2 anni, non è stata ancora dimostrata (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2003). In Italia il vaccino antitifico orale è registrato a partire dai 3 mesi di vita.

c) vaccinazione anti-tetanica:

In considerazione della sua elevata tollerabilità ed efficacia, la vaccinazione anti-tetanica **è raccomandata a tutti i viaggiatori**, indipendentemente dal Paese visitato e dal periodo di permanenza. Per chi ha già eseguito un intero ciclo vaccinale sarà sufficiente un richiamo ogni 10 anni.

Vaccinazioni facoltative consigliate per viaggi in alcuni Paesi tropicali o per situazioni particolari (eseguibili presso i Distretti sanitari delle ASL)

a) vaccinazione anti-colerica:

Obbligatoria fino ad alcuni anni fa per l'ingresso in alcuni Paesi, non è più attualmente richiesta per i viaggiatori internazionali, per i quali il rischio di infezione colerica è estremamente limitato.

Il vaccino intramuscolare attualmente disponibile in Italia non è consigliato dalla Organizzazione Mondiale della Sanità per la scarsa protezione che conferisce (50% per 3-6 mesi) e per la possibilità che il soggetto vaccinato rimanga portatore sano del vibrione colerico.

I vaccini anticolerici orali attualmente disponibili in alcuni Paesi europei sembrano conferire una maggiore protezione contro la malattia per il viaggiatore internazionale a rischio. Tuttavia, un rigoroso rispetto delle norme alimentari igieniche rimane la migliore strategia preventiva.

b) vaccinazione anti-epatite B:

L'epatite B è un'infezione che si contrae tramite contatto di sangue (trasfusioni, aghi contaminati, tatuaggi, agopuntura) o rapporti sessuali con persone infette.

La vaccinazione anti-epatite B è particolarmente consigliata per chi debba soggiornare per lunghi periodi di tempo nei Paesi tropicali per motivi lavorativi o per chi prevede di svolgere attività assistenziale.

È disponibile un vaccino a somministrazione intramuscolare, dotato di elevata efficacia, con scarsi effetti collaterali. Dal 1991 per legge viene praticato in Italia a tutti i bambini nel primo e nel dodicesimo anno

di vita. È disponibile in Italia il vaccino combinato anti-epatite A+B intramuscolare. Il ciclo completo della vaccinazione prevede la somministrazione di 3 dosi di cui la prima al momento desiderato, la seconda dopo 1 mese e la terza dopo 6-12 mesi dalla prima.

c) vaccinazione anti-poliomielite:

La poliomielite è un'infezione virale che si contrae tramite l'ingestione di acqua o cibi contaminati con il poliovirus. La vaccinazione anti-poliomielite è obbligatoria in Italia in età infantile.

Una dose di richiamo è consigliata per chi si reca per periodi prolungati in aree dove questa malattia è diffusa, se sono trascorsi più di 10 anni dal ciclo vaccinale di base.

È sconsigliabile il viaggio ai bambini che non abbiano già completato il ciclo vaccinale di base. I soggetti adulti non vaccinati nell'infanzia dovranno essere sottoposti ad un ciclo vaccinale completo con vaccino inattivato.

d) vaccinazione anti-morbillosa:

È indicata solo nei bambini che non abbiano già contratto naturalmente la malattia, in partenza per lunghi soggiorni nelle zone di endemia (America Latina, Asia e soprattutto Africa). Si somministra in dose unica per via intramuscolare dopo i 13-15 mesi di vita (è possibile tuttavia somministrarla anche a bambini con età inferiore).

e) altre vaccinazioni:

Tra le altre vaccinazioni utili in casi particolari, ricordiamo la **vaccinazione anti-tubercolare** (consigliata per i bambini al di sotto dei cinque anni o per operatori sanitari in partenza per Paesi Tropicali per lunghi periodi e che risultino negativi alla prova tubercolinica), la **vaccinazione anti-meningococcica**, (obbligatoria per chi si reca in pellegrinaggio a La Mecca, viene consigliata per il personale sanitario e per i viaggiatori diretti verso aree in cui sono segnalate epidemie in corso ed in generale nei Paesi del Sahel) e la **vaccinazione anti-rabbica** (consigliata solo ai soggetti ad alto rischio per esposizione professionale o che si rechino in zone ad eleva-

to rischio di contatto con animali randagi). La vaccinazione anti-rabbica non esime dalla necessità di farsi somministrare prontamente un trattamento anti-rabbia dopo un contatto con un animale infetto o sospetto tale.

La **vaccinazione anti-difterica** (obbligatoria in Italia in età infantile) viene consigliata ai soggetti che si rechino in zone dove la malattia è particolarmente diffusa. Si ricorda che all'inizio degli anni '90 una estesa epidemia di difterite ha colpito alcuni Stati della ex-Unione Sovietica. I soggetti adulti che non sono stati sottoposti a richiami da più di 10 anni dovranno essere rivaccinati, possibilmente con il vaccino combinato difterite-tetano.

La **vaccinazione anti-encefalite giapponese** è indicata per i soggetti che si rechino per più di due settimane, in estate, in zone rurali nelle aree ad elevata endemia (Cina, India, Giappone, Laos, Myanmar, Nepal, Filippine, Corea, Sri Lanka, Thailandia, Viet Nam). Il vaccino non è attualmente disponibile in Italia, ma è possibile richiederlo (tramite Ambasciata) alle autorità sanitarie dei Paesi con endemia. Da ultimo, per chi si rechi a caccia o campeggi nelle foreste dell'Europa centrale ed orientale, è consigliata la **vaccinazione anti-encefalite da zecche**. È vivamente raccomandato ultimare tutte le vaccinazioni o, comunque, un numero di dosi sufficienti a garantire una buona protezione, entro 10-15 giorni prima della partenza.

3. Chemioprolifassi

Per chemioprolifassi si intende la assunzione periodica di farmaci al fine di prevenire l'insorgenza di una determinata malattia infettiva.

In pratica, la chemioprolifassi può essere consigliata per prevenire la malaria (chemioprolifassi antimalarica) o, in casi eccezionali, la diarrea del viaggiatore.

Chemioprolifassi antimalarica

La malaria è una grave infezione causata da 4 differenti specie di Plasmodi presenti in molte aree tropicali. I Plasmodi vengono trasmessi all'uomo mediante la

puntura di zanzare femmine del genere *Anopheles*. Il pericolo di contagio e di malattia per il viaggiatore europeo è elevato in quanto sprovvisto di difese immunitarie specifiche nei confronti dei parassiti malarici. La malaria può assumere forme cliniche assai gravi e, nel caso di infezione da *Plasmodium falciparum*, anche mortali. È dunque essenziale adottare misure preventive accurate sia per evitare la puntura delle zanzare che per impedire la malattia nel caso di puntura infettante.

Per la prevenzione della puntura della zanzara si rimanda il lettore al capitolo dedicato agli insetti.

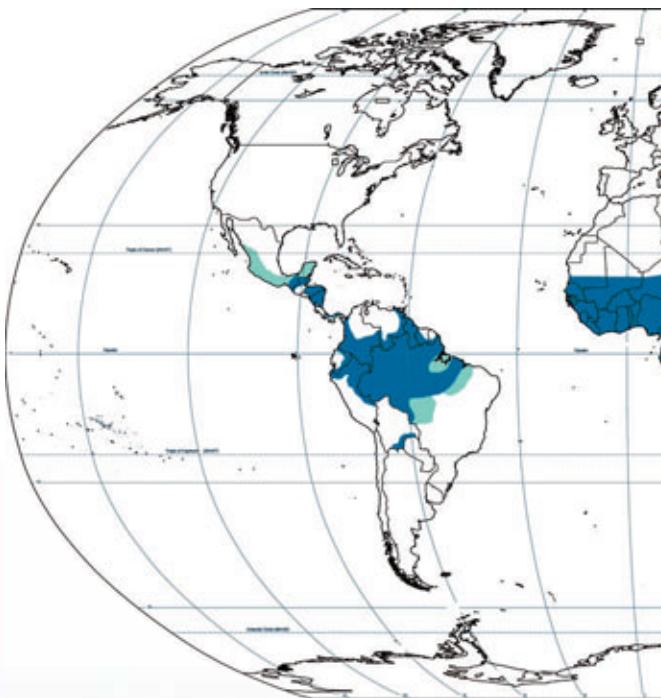
Le misure illustrate sono di fondamentale importanza e non devono essere mai trascurate in quanto rappresentano la migliore difesa contro la infezione malarica.




In base al Paese visitato, la profilassi raccomandata può essere cloroquina, cloroquina/proguanil, meflochina, atovaquone/proguanil, doxiciclina.

Laddove il rischio malarico sia più intenso ed esista la possibilità di forme resistenti (Africa, bacino Amazzonico, etc) la associazione atovaquone/proguanil, la meflochina e la doxiciclina rappresentano le scelte profilattiche più indicate; cloroquina/proguanil offre minore protezione. La cloroquina può essere raccomandata solo per aree dove la malaria è causata esclusivamente da *P. vivax* o da *P. falciparum* cloroquina sensibile.

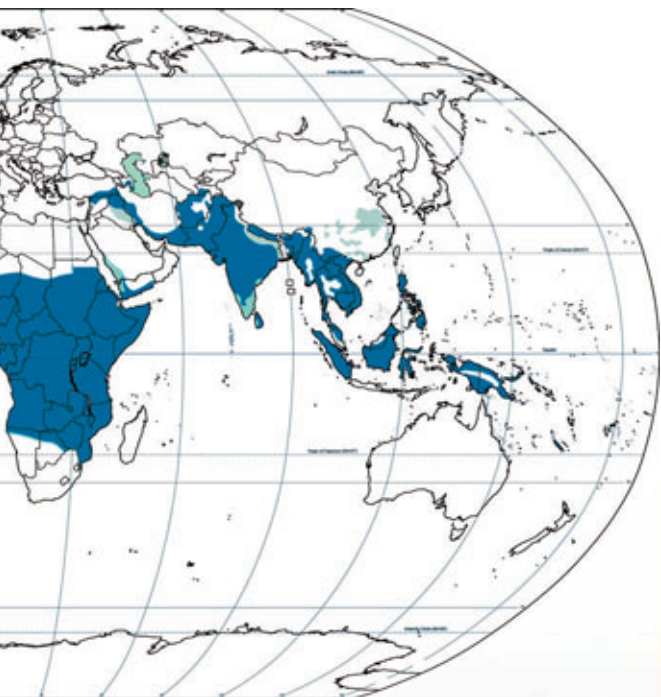
Rivolgetevi ad un Centro Specializzato in Medicina dei Viaggi che vi consiglierà il farmaco più indicato in base al Paese che visiterete ed alle vostre condizioni di salute!

Nella mappa del Mondo (Fig. 2) sono evidenziate le zone endemiche per malaria



-  Aree dove esiste trasmissione malarica
-  Aree con rischio limitato
-  Aree in cui la malattia è scomparsa, è stata eradicata o non è mai esistita



**Nota:**

È importante ricordare che nell'ambito di una stessa zona il rischio malarico è variabile in relazione alla stagione, all'altitudine e all'area visitata.



Lista di Paesi endemici per malaria (*= Paesi in cui è presente solo *P. vivax*) (*International Travel and Health, WHO 2003*)

Afghanistan	Laos
Algeria *	Liberia
Angola	Madagascar
Arabia Saudita	Malawi
Argentina *	Malaysia
Armenia *	Mali
Azerbaijan *	Marocco *
Bangladesh	Mauritania
Belize	Mauritius *
Benin	Mayotte
Bhutan	Messico
Bolivia	Mozambico
Botswana	Myanmar
Brasile	Namibia
Burkina Faso	Nepal
Burundi	Nicaragua
Cambogia	Niger
Cameroon	Nigeria
Capo Verde	Oman
Chad	Pakistan
Cina	Panama
Colombia	Papua Nuova Guinea
Comoros	Paraguay
Congo	Perù
Corea	Repubblica centro africana
Costa Rica	Repubblica dominicana
Costa d'Avorio	Rwanda
Djibouti	Sao Tomé e Principe
Ecuador	Senegal
Egitto	Sierra Leone
El Salvador	Siria
Eritrea	Somalia
Etiopia	Sri Lanka
Filippine	Sud Africa
Gabon	Sudan
Gambia	Suriname
Georgia *	Swaziland
Ghana	Tailandia
Guaiana Francese	Tajikistan
Guatemala	Tanzania
Guinea	Timor -Est
Guinea-Bissau	Timor-Leste
Guinea Equatoriale	Togo
Guyana	Turchia *
Haiti	Turkmenistan *
Honduras	Uganda
India	Vanuatu
Indonesia	Venezuela
Iran	Vietnam
Iraq *	Yemen
Isole Solomon	Zambia
Kenya	Zimbabwe

Tabella 1. Indicazioni chemioprolattiche della Organizzazione Mondiale della Sanità (DOSAGGI PER ADULTI!)

<p>Clorochina: <i>(da 1 settimana prima della partenza a 4 settimane dopo il rientro)</i></p>	<p>2 compresse alla settimana <i>(da assumere insieme, sempre lo stesso giorno della settimana!)</i></p>
<p>Clorochina+Proguanil: <i>(Clorochina: vedi sopra) (Proguanil da 1 giorno prima della partenza sino a 4 settimane dopo il rientro)</i></p>	<p>Clorochina = 2 compresse alla settimana (vedi sopra) Proguanil = 2 compresse al giorno <i>(mattina e sera dopo i pasti)</i></p>
<p>Meflochina: <i>(da 1-2 settimane prima della partenza sino a 4 settimane dopo il rientro)</i></p>	<p>1 compressa alla settimana</p>
<p>Atovaquone/ proguanil: <i>(da 1 giorno prima della partenza sino a 7 giorni dopo il rientro)</i></p>	<p>1 compressa al giorno</p>
<p>Doxiciclina <i>(da 1 giorno prima della partenza a 4 settimane dopo il rientro)</i></p>	<p>1 compressa al giorno <i>(da riservarsi ad alcune zone del Sud-Est asiatico o in caso di controindicazione alla meflochina o alla associazione atovaquone/proguanil)</i></p>

* Tutti i farmaci antimalarici devono essere somministrati da una settimana (clorochina, meflochina) o dal giorno (doxiciclina, proguanil, atovaquone/proguanil) prima della partenza sino a 4 settimane dopo l'uscita dalla zona malarica *(tutti i farmaci ad eccezione di atovaquone/proguanil che va assunto solo per 7 giorni dopo la partenza dalla zona malarica).*

Per ognuno di questi farmaci esistono delle controindicazioni e, soprattutto, degli effetti collaterali, che sono ben conosciuti dai medici specialisti.

Non autoprescrivetevi farmaci, ma ricorrete al consiglio degli esperti! Per minimizzare gli effetti collaterali dei farmaci, è opportuno assumerli con abbondante acqua e dopo i pasti.

I dosaggi pediatrici dei farmaci anti-malarici devono essere accuratamente prescritti dal proprio medico curante o dai sanitari del Centro di Medicina dei Viaggi. Vengono riportati qui di seguito gli effetti collaterali dei principali farmaci utilizzati per la prevenzione della malaria:

Farmaco ed effetti collaterali possibili

- **Cloroquina** Nausea, oppressione gastrica, prurito, eruzioni cutanee
- **Meflochina** Insonnia, vertigini, sensazione di instabilità, nausea, vomito, ansia, depressione
- **Proguanil** Intolleranza gastrica, ulcerazioni buccali
- **Doxiciclina** Fotosensibilità, nausea, vomito, diarrea, epigastralgie. Attenzione alle interazioni con i contraccettivi orali
- **Atovaquone + Proguanil** Disturbi gastrointestinali, cefalea

È importante programmare l'assunzione con regolarità secondo le modalità prescritte e sempre nello stesso giorno della settimana. Anche una singola omissione settimanale può interrompere l'effetto protettivo.

Nonostante l'adozione di una chemioprolifassi corretta, nessun farmaco può garantire una sicurezza totale nei confronti dell'infezione malarica. È pertanto necessario non trascurare alcun sintomo che dovesse verificarsi durante e dopo il ritorno dal viaggio, che dovrà tempestivamente essere segnalato al proprio medico curante.

L'efficacia delle vaccinazioni e delle chemioprolifassi nel ridurre il rischio di contrarre infezioni durante il viaggio è notevole, a condizione che tutti i consigli ricevuti siano scrupolosamente seguiti.

4. Piccola farmacia

È consigliabile preparare per tempo una piccola farmacia, adeguata al periodo di soggiorno all'estero nel caso non sia possibile ricorrere subito al consiglio medico.

Infatti alcune medicine potrebbero non essere disponi-

bili nei Paesi visitati, potrebbero avere nomi differenti o contenere altri composti oltre a quello desiderato. È consigliabile, inoltre, riporre metà del farmaco nel bagaglio a mano e l'altra metà in valigia, per non dover interrompere il trattamento in caso di smarrimento di quest'ultima;

- a) **farmaci utilizzati normalmente per patologie croniche in atto** (antiipertensivi, antiacidi, antidiabetici, farmaci per malattie cardiache, epatiche, ecc...), se assunti abitualmente;
- b) **farmaci per la profilassi antimalarica**, se consigliata;
- c) **un antibiotico ad ampio spettro** da utilizzare in caso di affezioni febbrili e in caso di diarrea febbrile con evidenza di sangue nelle feci;
- d) **un antibiotico intestinale a limitato assorbimento**; da utilizzare in caso di diarrea non complicata;
- e) **antifebbrili/antidolorifici**;
- f) **antispastici**, da utilizzarsi in caso di colica addominale;
- g) **creme solari** con elevato potere protettivo, **pomate per infezioni cutanee** e per reazioni allergiche o punture d'insetto;
- h) **soluzioni reidratanti per via orale**, da utilizzarsi in caso di diarrea, soprattutto in età infantile;
- i) **gocce otologiche e colliri**;
- l) **materiale vario da medicazione**;
- m) **repellenti per insetti** (utilizzare solo le formulazioni pediatriche in età infantile!); importante portare con sé una **zanzariera** in perfetto stato di efficienza, possibilmente impregnata con **permetrina**;
- n) **disinfettanti** per acqua e verdure a base di cloro;
- o) non dimenticate inoltre di portare con voi un paio di **occhiali da sole e da vista di riserva**, se ne fate uso.

Attenzione: in caso di forzato ricovero in una struttura ospedaliera all'estero, prendete nota dei sintomi presentati, dei nomi dei farmaci assunti (se possibile conservatene la confezione!), e richiedete una relazione medica da presentare al rientro in Italia.

5. Situazioni particolari

Gravidanza: i viaggi in aereo sono assolutamente controindicati nel corso dell'ultimo mese di gestazione, fi-

no a 7 giorni dopo il parto e in caso di anemia grave, storia di trombosi venosa profonda e gravidanza a rischio.

Per i viaggi di lunga durata è comunque importante che la gravida occupi un sedile confortevole che permetta esercizi di mobilizzazione delle gambe. È opportuno inoltre che la donna passeggi lungo il corridoio e assuma frequentemente liquidi. La somministrazione di alcuni vaccini o di alcuni farmaci per la profilassi anti-malarica è controindicata in gravidanza ed è dunque vivamente sconsigliato intraprendere viaggi in Paesi tropicali dove esiste malaria, se non strettamente necessari. In tal caso la donna gravida dovrà rinforzare le misure di protezione contro le punture di insetti e contro tutti i possibili rischi per i quali non può essere adeguatamente protetta con i farmaci o i vaccini. È inoltre importante che eviti di partorire in Paesi tropicali per tutti i rischi sanitari che ciò potrebbe comportare anche per il neonato.

Contracezione: le donne che fanno uso di contraccettivi orali dovranno osservare le seguenti avvertenze:

Soggiorno breve: nel Paese d'arrivo la donna dovrebbe fornirsi di un secondo orologio impostato sull'ora locale del Paese da cui proviene e continuare ad assumere la pillola a quella stessa ora.

Soggiorno lungo: potrà anticipare l'assunzione della pillola di un'ora al giorno evitando gli orari scomodi della notte.

N.B. E' possibile anticipare l'assunzione; mai ritardarla

- l'intervallo tra le somministrazioni non deve superare le 28 ore;
- in caso di dimenticanza per intervalli superiori, utilizzare altri metodi anticoncezionali per il ciclo in corso, continuando tuttavia l'assunzione della pillola per non sfalsare i cicli;
- in caso di comparsa di disturbi gastrointestinali (vomito, diarrea profusa) ovvero di trattamento con alcuni antibiotici, sarà prudente prevedere una possibile inefficacia della pillola e provvedere quindi ad un mezzo contraccettivo supplementare;
- l'assunzione di estroprogestinici aumenta il rischio di trombosi agli arti. È pertanto consigliabile muoversi lungo il corridoio durante i lunghi percorsi aerei. È fa-

vorita inoltre la comparsa di eritemi solari.

È quindi opportuno utilizzare una buona protezione cutanea.

Bambini: i viaggi in aereo creano disagio ai neonati, ma non sono normalmente pericolosi. Per ridurre i disturbi dovuti al cambiamento di pressione in cabina è opportuno che i bambini bevano o mastichino una gomma (i neonati potranno succhiare un biberon o una tettarella), in particolare durante l'atterraggio. È necessario che prima di un viaggio in area tropicale i bambini nel primo anno di età siano stati vaccinati con le vaccinazioni di legge e con le altre vaccinazioni consigliate dai Centri di riferimento o dal proprio medico in rapporto alla destinazione. Poiché lo spettro dei farmaci antimalarici utilizzabili in età pediatrica è limitato, è necessario potenziare al massimo le misure per evitare le punture di insetti (attenzione! sotto l'anno di età è sconsigliato l'uso di sostanze repellenti). Utilizzare sempre e solo i prodotti repellenti in formulazione pediatrica.

Anche un attacco acuto di diarrea può costituire un rischio importante di disidratazione in un bambino. Il nostro consiglio è di evitare viaggi in zone tropicali con bambini piccoli, se non strettamente necessari.

Portatori di handicap: non esistono controindicazioni ad un viaggio. È necessario per chi deve viaggiare in aereo con una carrozzina o un letto, avvertire la compagnia aerea almeno tre giorni prima della partenza.

Malattie di base: le controindicazioni ai viaggi aerei comprendono: scompenso cardiaco, infarto del miocardio o *ictus recente*, *angina pectoris*, gravi turbe del ritmo cardiaco, ipertensione arteriosa grave, anemia grave, pneumotorace, malattie contagiose.

I portatori di *pace-maker* devono prestare attenzione ai controlli elettronici di sicurezza, da evitare previa segnalazione al personale addetto.

I soggetti che soffrono di insufficienza venosa, di reumatismi o artrite possono presentare disturbi durante i viaggi lunghi. Essi devono pertanto mobilitare gli arti inferiori per quanto possibile durante il viaggio.

I farmaci da assumere regolarmente devono essere tenu-

ti a portata di mano, in modo da evitare interruzioni accidentali del trattamento, e portati in valigia in quantità sufficiente al fabbisogno di tutto il periodo di permanenza (se sono farmaci iniettabili è consigliabile premunirsi anche di un congruo quantitativo di siringhe monouso). Il caldo, lo stress, la fatica, il cambiamento di fuso orario, l'altitudine, gli episodi febbrili e diarroici possono favorire l'aggravamento di situazioni patologiche preesistenti. Per i soggetti con diabete mellito si veda la tabella 2 in merito all'aggiustamento delle dosi di insulina. È opportuno che la condizione di diabetico sia chiaramente segnalata nella documentazione di viaggio. Il viaggio viene sconsigliato in caso di diabete scompensato o nelle situazioni di prevedibile estremo disagio.

Tabella 2. Modificazioni posologiche giornaliere della insulina nei viaggi internazionali

Tipo di viaggio	Modificazioni posologiche
viaggi ad ovest (> 5 fusi)	All'arrivo, è opportuno consumare un pasto leggero con la somministrazione di una dose di insulina pari a 1/4 della dose giornaliera
viaggi ad est (> 5 fusi)	Alla partenza, somministrare 3/4 della dose giornaliera. All'arrivo, riprendere il normale ritmo di somministrazione

Per i viaggi verso sud e nord e comunque che non superino i 5 fusi orari, non sono generalmente necessarie modificazioni posologiche della insulina.

Il viaggiatore con infezione da HIV: la condizione da HIV positività non costituisce controindicazione al viaggio, se non in condizioni di immuno-compromissione estrema. Tuttavia comporta problematiche peculiari sia

per le strategie di profilassi che di gestione della terapia cronica in atto.

In linea generale, i vaccini vivi devono essere evitati, specialmente per soggetti con ridotti livelli di CD4+; solo in caso di rischio elevato e comprovato di esposizione ed esclusivamente in presenza di una conta linfocitaria con CD4+>200/ μ l potrà essere preso in considerazione il vaccino anti-febbre gialla. Al contrario, possono essere somministrati senza apprezzabili rischi i vaccini costituiti da agenti inattivati, anatossine, polisaccaridi, subunità e quelli ricombinanti. Da ricordare che la somministrazione di un vaccino può indurre un rialzo temporaneo (4-6 settimane) di viremia come risultato di un'attivazione del sistema immune.

La profilassi anti-malarica s'impone per tutte le destinazioni a rischio. Cloroquina e doxiciclina sono considerate sicure, mentre la sicurezza dell'impiego di meflochina con gli Inibitori delle Proteasi deve essere confermata.

Per i soggetti con CD4+<200/ μ l è indicata la profilassi della diarrea del viaggiatore, con ciprofloxacina o cotrimoxazolo.

L'adozione di comportamenti corretti inoltre assume la massima importanza per il viaggiatore HIV+, con particolare riferimento al rischio sessuale. Le pratiche di sesso sicuro sono essenziali per evitare sia la diffusione dell'infezione nel Paese ospite, sia l'ulteriore infezione del viaggiatore stesso con ceppi di HIV diversi dal proprio, eventualmente resistenti ai farmaci antiretrovirali.

Al viaggiatore in terapia anti-retrovirale è consigliato tenere i farmaci a portata di mano, in modo da evitare interruzioni accidentali del trattamento, e provvedere al giusto quantitativo di farmaco per l'intera permanenza. È da ricordare che il controllo doganale potrebbe indirettamente rivelare la condizione di sieropositività con possibili conseguenze negative anche per la prosecuzione del viaggio. A tale proposito è necessario ricordare che più di 150 Paesi hanno adottato misure restrittive all'ingresso nel territorio nazionale, soprattutto per motivi di lavoro e studio, di soggetti con infezione da HIV. Pertanto il viaggiatore HIV+ dovrà acquisire presso i centri specialistici informazioni circa le eventuali politiche d'immigrazione adottate nel Paese meta del viaggio.

B) NORME DI COMPORTAMENTO AL FINE DI EVITARE MALESSERE E MALATTIA

Prima ancora che le pur indispensabili vaccinazioni o trattamenti farmacologici, un idoneo comportamento ed il rispetto di alcune semplici norme durante il soggiorno all'estero, possono prevenire l'insorgenza non solo dei più frequenti malesseri, ma anche di gravi malattie infettive e/o parassitarie.

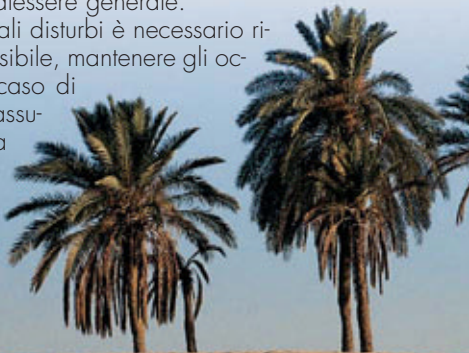
Nelle pagine seguenti, vengono dunque presi in rassegna i rischi determinati dalle modificazioni delle normali abitudini di vita durante la permanenza in Paesi esteri, evidenziandone gli effetti negativi sulla salute e nel contempo vengono forniti consigli pratici per prevenirli o limitarne comunque i possibili effetti dannosi.

1. Il viaggio

Alle elevate altitudini di crociera, la pressione atmosferica ed il contenuto di ossigeno dell'aria nella cabina degli aerei tendono a diminuire lievemente. Nelle persone con malattie cardiovascolari o respiratorie, la minor quantità di ossigeno potrebbe causare disturbi anche importanti. Anche nel soggetto sano, tuttavia, il viaggio in aereo può provocare inconvenienti minori.

In particolare sono frequenti i cosiddetti BARO-TRAUMI (ossia la sensazione di orecchio otturato, soprattutto durante il decollo o l'atterraggio, facilmente prevenibile deglutendo, masticando, espirando forte a naso ed orecchie chiuse) ed il MAL D'AEREO, con vertigini, senso di nausea, malessere generale.

Per rimediare a tali disturbi è necessario rilassarsi il più possibile, mantenere gli occhi chiusi e, in caso di disturbi gravi, assumere prima della partenza gli opportuni farmaci contro il mal di viaggio.



I disturbi da FUSO ORARIO o JET LAG si verificano in caso di lunghi viaggi verso ovest e, soprattutto, verso est. Ciò determina un'alterazione dei ritmi corporei, causando stanchezza, insonnia o al contrario sonnolenza in relazione ai nuovi orari. Prima della partenza, è utile un adeguato riposo (almeno 1-2 notti di sonno regolare, possibilmente coricandovi più tardi del solito se viaggerete verso Ovest e più presto se verso Est), l'astensione da alimenti e pasti pesanti, da alcolici, da tranquillanti o sonniferi. All'arrivo, per riadattarvi al vostro ritmo sarà necessario osservare un periodo di riposo più o meno lungo in relazione alla differenza dal fuso orario di partenza.

2. Dopo l'arrivo: il periodo di soggiorno

2.1. Clima

L'adattamento dell'organismo a condizioni climatiche spesso molto diverse da quelle abituali (alto tasso di umidità, temperature molto elevate o molto rigide, limitate escursioni termiche giornaliere) è facilitato dalla adozione di alcuni semplici accorgimenti.

Nei primi giorni di soggiorno in climi caldi occorre limitare gli sforzi ed evitare la esposizione prolungata ai raggi solari; dormire in ambiente fresco, mangiare cibi leggeri ed evitare alcool, mantenere una corretta igiene della pelle, indossare abiti leggeri in fibra naturale e, se possibile, farsi una doccia tutti i giorni. È inoltre opportuno bere abbondantemente, evitando peraltro l'uso di ghiaccio e di alcool.

I principali disturbi dovuti al clima caldo sono: ERITEMI, ERUZIONI CUTANEE od USTIONI dovute all'incauta esposizione alle radiazioni del sole (che penetrano anche attraverso le nubi) senza adeguata protezione con filtri solari, indumenti, ecc.; COLPO DI SOLE o INSO-

LAZIONE maleore provocato dall'esposizione troppo prolungata ai raggi solari. In tal caso è utile il riposo in ambiente fresco e ventilato e, possibilmente, l'applicazione di impacchi freddi; COLPO DI CALORE condizione provocata dall'esposizione ad un calore

eccessivo che si manifesta con mal di testa, pelle secca, calda e rossa, febbre elevata, affanno, convulsioni. Oltre al riposo in ambiente fresco con impacchi freddi sul capo e sul resto del corpo, è opportuno trasferire al più presto il paziente in una struttura sanitaria. L'esposizione a basse temperature può invece causare: CONGELAMENTO che si instaura insidiosamente, senza dolore, con un irrigidimento improvviso e perdita di sensibilità alle estremità del corpo e ASSIDERAMENTO con riduzione della temperatura corporea sotto i 35°C, cefalea, stanchezza, sonnolenza, ipotensione, arresto respiratorio. L'abbigliamento pesante di lana, assunzione di alimenti ad elevato contenuto calorico (zuccheri, cioccolato), un adeguato esercizio fisico e la astensione dagli alcoolici sono solitamente in grado di prevenire questi disturbi.

2.2. Cibi e bevande

Un disturbo solitamente di modesta entità, ma molto fastidioso, che colpisce circa la metà dei viaggiatori in area tropicale è la DIARREA DEL VIAGGIATORE.

È provocata dall'ingestione di cibi o bevande contaminate da agenti infettivi e si manifesta con la comparsa (frequentemente nei primi giorni del soggiorno all'estero) di numerose scariche diarroiche, dolori addominali e talvolta febbre. Solitamente si risolve nell'arco di 2-3 giorni. In caso di attacco di diarrea profusa è essenziale reintegrare i liquidi persi mediante soluzioni saline del commercio o, se queste non sono disponibili, mediante la preparazione di una soluzione reidratante (1 litro di acqua con 1/2 cucchiaino di sale da cucina e 8 cucchiaini di zucchero unitamente ad 1 tazza di succo di frutta). Attenzione: i bambini sono più sensibili degli adulti alla disidratazione ed è dunque opportuno provvedere rapidamente alla reidratazione orale.

È utile portare in viaggio un antibiotico intestinale a limitato assorbimento, che si sono dimostrati efficaci nel limitare la sintomatologia diarroica.

La somministrazione di antibiotici sistemici ad ampio spettro deve essere limitata ai casi di febbre elevata, di presenza di muco e/o sangue nelle feci o se i sintomi persistono per più di 3 giorni. In questi casi è tuttavia raccomandato ricorrere al consiglio medico.

I farmaci antiperistaltici, che bloccano momentaneamente le scariche, devono essere utilizzati solo se stret-

tamente necessario e comunque mai in presenza di sangue nelle feci, in gravidanza ed in età pediatrica.

La prevenzione della diarrea del viaggiatore si basa su alcune semplici regole:

- Assumere esclusivamente acqua o bevande imbottigliate (preferibilmente gasate), accertandosi che siano ben sigillate. Se ciò non è possibile, è necessario bollire l'acqua destinata ad uso alimentare (per 3-5 minuti), oppure utilizzare i prodotti di potabilizzazione o i filtri biologici del commercio.
- Non aggiungere mai ghiaccio alle bevande.
- Non bere latte se non bollito e non consumare gelati non confezionati, creme, panna o formaggi freschi.
- Tutti gli alimenti a base di pesce, carne, crostacei, selvaggina devono essere consumati sempre ben cotti e preferibilmente ben caldi.
- Le verdure crude devono essere accuratamente lavate ed i frutti sbucciati.
- Evitare cibi manipolati, venduti all'aperto e in presenza di mosche.
- Durante un attacco di diarrea evitare di preparare cibi o bevande per altre persone.

2.3. Acque dolci e salate

In area tropicale, il rischio maggiore di un invitante bagno in acque di lago o fiume, anche se limpide e apparentemente non contaminate, è rappresentato dalla presenza di invisibili larve di elminti (schistosomi) che penetrano attraverso la cute e possono provocare malattie anche a distanza di tempo.

Per quanto riguarda le acque salate, in alcuni mari esistono specie di molluschi o di pesci velenosi.

Le persone del luogo sono solitamente in grado di informarvi adeguatamente su questo rischio.

Inoltre sono abbastanza frequenti reazioni cutanee dovute a contatti con meduse o spugne.

In tale evenienza, al fine di ridurre la sintomatologia, è opportuno applicare alcool o acqua salata calda e rimuovere le spicule o i tentacoli eventualmente rimasti adesi alla ferita.

Attenzione, talvolta il quadro di reazione allergica può essere anche molto esteso e rende necessario il ricorso a personale sanitario.

Le ferite dovute a ricci di mare, coralli, pesci velenosi

possono essere in parte evitate, indossando sandali di plastica con soles resistenti e muovendosi nell'acqua nuotando e non camminando. Da ultimo, rare sono le dermatiti da alga, che interessano zone del corpo coperte dal costume. È opportuno pertanto lavare bene tutto il corpo dopo un bagno in acque ricche di alghe. È consigliabile utilizzare calzature anche per passeggiare sulla spiaggia e non sdraiarsi direttamente sulla sabbia senza una stuoia per evitare la possibile penetrazione di larve attraverso la cute.

In alcune zone tropicali, soprattutto caraibiche, infatti la presenza sulle spiagge di parassiti intestinali emessi con le feci dai cani è causa di lesioni cutanee serpigino-se e arrossate, che richiedono l'intervento medico (*larva migrans cutanea*).

2.4. Insetti

Alcuni insetti provocano solo fastidio con le loro punture, dando origine a reazioni locali o a piccole infezioni, altri possono anche trasmettere gravi malattie.

Nonostante alcune di queste malattie siano prevenibili mediante vaccinazioni o chemiopprofilassi, tuttavia è estremamente importante adottare tutte le necessarie misure per evitare il contatto insetto-uomo.

Dovrete, a tale scopo:

- munirvi di sostanze repellenti da applicare sulla cute. Una delle più efficaci, se usata a concentrazioni fra il 35-50% (inferiori per le formulazioni pediatriche), è la DEET (diethyltoluamide). È indispensabile controllare la durata di protezione offerta dal prodotto utilizzato e provvedere ad applicazioni frequenti (ogni 2-4 ore o meno se sudorazione o bagni) per mantenerne l'efficacia.

Non va applicato repellente su mucose e zone abrasate, e comunque ai bambini fino almeno ad un anno di età (richiedere i preparati ad uso pediatrico). Altri repellenti come la permetrina possono essere usati per impregnare indumenti e zanzariere;

- utilizzare capi di vestiario in fibre naturali, con trama di tessuto adeguatamente fitta, idonei a coprire la maggior parte della superficie corporea, quali pantaloni lunghi, camicie a manica lunga, calze, soprattutto nelle ore serali e notturne;
- se possibile, dormire in camere con aria condizionata.

ta ovvero con zanzariera, meglio se impregnata con sostanze repellenti, da montare sopra il letto.

È ovviamente fondamentale che la zanzariera sia integra, accuratamente sistemata sotto il materasso e che durante il sonno nessuna parte del corpo resti a contatto con la zanzariera stessa;

- l'utilizzo di un ventilatore può ridurre la presenza di zanzare o altri insetti;
- munirsi di spirali fumogene o altri insetticidi a base di piretro da utilizzare in condizioni di necessità;
- le persone che abbiano già sperimentato allergie a morsi di api, vespe o altri insetti dovranno munirsi di farmaci ed antidoti specifici prima della partenza.

2.5. Altri animali

Il morso (e anche leccature su cute abrasa!) di mammiferi selvatici (cani, gatti, volpi...) può essere pericoloso per la possibilità di contrarre la rabbia. Quindi attenzione, in particolar modo se viaggiate con bambini, ad evitare ogni contatto con animali sia vivi che morti. In caso di morso è opportuno lavare e disinfettare accuratamente la ferita e recarsi presso un centro sanitario per iniziare immediatamente una vaccinazione anti-rabbica. Animali velenosi, soprattutto serpenti, sono assai diffusi in ambiente tropicale, anche se rari sul percorso di un normale turista.

È comunque sempre opportuno l'utilizzo di scarpe robuste e pantaloni lunghi di tessuto resistente, guardando bene dove appoggiate i piedi e facendo rumore al vostro passaggio. In caso di morso è necessario lavare bene la ferita e farla sanguinare, quindi applicare un laccio emostatico (da allentare ogni quindici minuti) e trasferire il ferito al più presto in un centro sanitario per la somministrazione di siero antiveneno.

Attenzione a scorpioni o ragni che si possono infilare, soprattutto nelle ore notturne, nelle scarpe o negli abiti.

2.6. Traffico

Gli incidenti del traffico costituiscono la principale causa di mortalità nei viaggiatori. Se nel vostro programma di viaggio sono previsti spostamenti con autovetture noleggiate, controllate con cura prima della partenza le condizioni di assicurazione così come lo stato dei pneumatici, delle cinture di sicurezza, della ruota di scorta, dei fari, dei freni, del carburante.

Inoltre informatevi sulle norme concernenti la circolazione in vigore in quel Paese poiché potrebbero essere differenti da quelle in vigore in Italia. È importante inoltre assumere informazioni sulle condizioni della strada e sulla possibilità di approvvigionamento di carburante. Ricordatevi infine di non condurre un mezzo dopo avere bevuto alcool; a parte il ben noto rischio di incidenti causato dall'ebbrezza alcolica, tenete conto che il tasso di alcoolemia tollerato in altri Paesi è talvolta inferiore rispetto a quello previsto nel nostro Paese.

2.7. Alta quota

Al di sopra dei 2100 metri (in particolare sopra i 3500 metri), la rarefazione d'aria e il minore contenuto di ossigeno possono provocare squilibri che l'organismo non riesce prontamente a compensare. Tra questi ricordiamo:

MAL DI MONTAGNA ACUTO caratterizzato da mal di testa, inappetenza, nausea, vomito, facile affaticabilità, tosse secca, gonfiori al volto e arti.

Se i sintomi migliorano con il riposo, potete continuare a salire con cautela; se persistono o si aggravano, discendete rapidamente e mettetevi a riposo fino alla loro scomparsa. Nei casi più gravi (edema polmonare o cerebrale), è ovviamente necessario ricorrere immediatamente a centri sanitari.

La prevenzione di tali disturbi prevede un'adeguata acclimatazione ed allenamento prima della salita e l'astensione da fumo e alcool. Prima di effettuare rapide risalite oltre i 3000 mt di altitudine può essere utile, solo su consiglio medico, l'assunzione di un farmaco diuretico (acetazolamide) per la prevenzione dell'edema polmonare acuto. Escursioni al di sopra dei 2700-3000 metri sono sconsigliate ai bambini, alle donne gravide, ai soggetti con malattie cardiovascolari o polmonari croniche. Oltre i 45 anni d'età, è consigliabile sottoporsi ad un controllo elettrocardiografico e relativa visita cardiologia prima della partenza. Considerato l'aumentato rischio di trombosi venose in occasione di soggiorni prolungati ad altitudini oltre i 3500 metri è opportuno interrompere l'assunzione di contraccettivi orali.

2.8. Sesso e alcool

Nonostante sia stato ripetutamente pubblicizzato, il pericolo che deriva dal praticare sesso senza le dovute

precauzioni non è ancora compiutamente compreso da tutti i viaggiatori.

I contatti sessuali occasionali possono infatti essere fonte di malattie anche gravi o mortali (infezione da HIV-AIDS, epatite B, ecc.) oltreché dalle classiche malattie veneree (sifilide, gonorrea, scabbia). Naturalmente, la migliore arma di difesa è evitare ogni forma di rapporto sessuale mercenario o comunque con persone incontrate in viaggio.

Se però il richiamo sessuale è troppo forte, sappiate che, mentre è disponibile un vaccino assai efficace per la epatite B, l'unica possibile prevenzione della infezione da HIV-AIDS (estremamente diffusa in chi pratica sesso a pagamento nei Paesi in via di sviluppo) è costituita dall'utilizzo costante e corretto del preservativo in ogni tipo di rapporto sessuale! Attenzione anche all'abuso di alcoolici che può impedire di mantenere una mente lucida, proprio nel momento in cui sarebbe più necessario!!!

2.9. Altro Paese, altre culture, altri costumi

Un ultimo aspetto che dovete prendere in considerazione nel momento in cui vi state preparando a visitare un Paese straniero, è la necessità di raccogliere informazioni circa le abitudini di vita, le tradizioni, la religione, la situazione sociale, economica e politica delle popolazioni residenti.

In particolare fate attenzione:

- a fotografare solo nei luoghi dove è permesso;
- ad utilizzare un abbigliamento che non urti la sensibilità della cultura locale;
- a non comperare articoli che possano depauperare la flora, la fauna o il patrimonio artistico del Paese (avorio, corallo, pezzi d'arte);
- ad economizzare l'acqua, risorsa preziosa in molti Paesi in via di sviluppo;
- a contrattare sui prezzi della merce solo se fa parte delle consuetudini locali;
- a documentarvi sull'eventuale presenza di lotte intestine o di gravi problemi socio-politici.

2.10. Attenzione

In caso di comparsa durante il soggiorno nel Paese ospite di febbre elevata, brividi e cefalea è consigliato ottenere tempestivamente consiglio medico.

C) AL RITORNO:

1. Chemioprolifassi

La chemioprolifassi anti-malarica va assolutamente continuata per un mese (o per 7 giorni in caso di assunzione di atovaquone+proguanil) dopo essere usciti dall'area malarica. In caso di disturbi attribuibili alla assunzione dei farmaci anti-malarici, l'interruzione della chemioprolifassi dovrà essere concordata col medico curante.

Seppur raramente, attacchi malarici possono insorgere, anche dopo molti mesi dal rientro da un Paese tropicale, in soggetti che pure hanno eseguito correttamente la chemioprolifassi.

In caso di febbre, è dunque necessario recarsi tempestivamente dal proprio medico informandolo del viaggio, anche se avvenuto molti mesi prima.

2. Controllo sanitario

Al ritorno da un soggiorno nei Tropici, soprattutto se di lunga durata, è consigliabile eseguire alcuni semplici controlli sanitari, anche se le condizioni di salute sono apparentemente buone per poter individuare la presenza di eventuali malattie infettive latenti. È chiaro che in presenza di qualsiasi disturbo insorto durante il soggiorno o dopo il ritorno è fondamentale rivolgersi immediatamente al proprio medico di fiducia o presso il Centro a cui si è fatto riferimento prima della partenza e, se ritenuto necessario, recarsi presso un Centro specializzato per una valutazione globale dello stato di salute.

A woman with dark hair, wearing a light-colored long-sleeved top, is shown in profile from the chest up. She is looking out of a window with white curtains. Her arms are crossed and resting on the windowsill. The background is a soft, out-of-focus view of the outdoors.

AL RITORNO

D) MEMORANDA:

DATA: / /

COGNOME

NOME

VACCINAZIONE ANTI-FEBBRE GIALLA:

da eseguire entro il

VACCINAZIONE ANTI-TETANICA:

ciclo vaccinale completo:

1^a dose i.m. da eseguire entro il2^a dose i.m. a distanza di 6-8 settimane3^a dose i.m. a distanza di 6-12 mesi

richiamo:

una dose i.m. da eseguire entro il

VACCINAZIONE ANTI-TIFICA:

una capsula al giorno per tre giorni alterni (giorni

1°, 3°, 5°) da assumere a digiuno - un'ora

prima del pasto principale

compresse da assumere / /

..... / /

..... / /

ovvero

iniezione i.m. eseguita il / /

VACCINAZIONE ANTI-EPATITE A:1^a dose i.m. da eseguire entro il / /2^a dose i.m. a distanza di 6-12 mesi**ALTRE VACCINAZIONI:**.....
.....
.....
.....**CHEMIOPROFILASSI ANTI-MALARICA:**

Farmaco.....

dose

Da.....a.....

Farmaco.....

dose.....

Da.....a.....

TRATTAMENTO IN CASO DI ATTACCO MALARICO

Farmaco.....

dose.....

Durata.....



Le 10 regole d'oro del viaggiatore internazionale

1. Informarsi sempre prima di un viaggio, anche se si tratta di un Paese già visitato in precedenza, perché le condizioni sanitarie possono cambiare.
 2. Assumere regolarmente la chemioprolifassi anti-malarica, iniziandola prima della partenza, continuando durante e dopo il viaggio, secondo le istruzioni ricevute.
 3. Evitare contatti sessuali o usare sempre il preservativo; non farsi tatuare né applicare orecchini, non sottoporsi ad agopuntura, a trasfusioni; non assumere droghe endovena.
 4. Proteggersi contro gli insetti usando repellenti cutanei e zanzariere.
 5. Preparare una provvista di farmaco appropriata a ciascuna destinazione, alla durata del soggiorno e al proprio stato di salute.
 6. Procurare dei disinfettanti per l'acqua, poiché non sempre è possibile trovare bevande in bottiglia; evitate il ghiaccio nelle bevande, perché potrebbe essere contaminato.
 7. Adottare misure igieniche alimentari appropriate: non mangiare verdure crude, frutta già sbucciata, frutti di mare, latte o formaggi freschi, ma anche qualsiasi cibo venduto per la strada.
 8. Non camminare mai a piedi scalzi, ma utilizzare sempre calzature anche in spiaggia o in piscina.
 9. Non bagnarsi o nuotare in acque dolci, ruscelli, fiumi, laghi, stagni, in regioni in cui esiste la *schistosomiasi*.
 10. Tutelarsi contro incidenti stradali; evitare l'uso di alcool prima mettersi eventualmente alla guida di una autovettura.
- ... e per chi porta gli occhiali è bene prenderne un paio di scorta

GLOSSARIO

- Anemia:** diminuzione del numero di globuli rossi nel sangue
- Antibiotico:** farmaco impiegato per uccidere i batteri
- Batteri:** microrganismi in grado di causare malattia
- Colera:** malattia infettiva che si contrae con acqua o cibi contaminati caratterizzata da diarrea acquosa importante
- Conta linfocitaria:** numero di cellule del sangue deputate alla difesa contro gli agenti infettivi, chiamate linfociti
- Contraccettivo:** metodo o sostanza in grado di evitare la fecondazione
- Difterite:** grave malattia infettiva caratterizzata da un'inflammatione membranosa delle mucose della gola e delle vie respiratorie
- Edema:** presenza anomala di liquido negli spazi intercellulari del corpo
- Encefalite giapponese:** infezione virale dell'encefalo diffusa in alcune regioni asiatiche
- Endemia:** presenza costante di una malattia in una determinata area geografica
- Epatite virale:** infezione del fegato causata da virus
- Epidemia:** diffusione di una malattia infettiva che colpisce contemporaneamente molte persone
- Eritema:** arrossamento della pelle
- Eruzione cutanea:** comparsa sulla cute di lesioni patologiche
- Estroprogestinici:** sostanze ormonali che vengono usate come metodo contraccettivo
- Farmaci antiperistaltici:** farmaci in grado di bloccare il movimento intestinale (peristalsi)
- Farmaco antimalarico:** farmaco usato nella terapia o nella profilassi della malaria
- Filtro solare:** sostanza in grado di ridurre gli effetti nocivi delle radiazioni solari
- Fotosensibilità:** reazione abnorme all'esposizione alla luce
- Immunità:** condizione di resistenza alle malattie, caratterizzata dalla presenza di anticorpi verso determinati agenti infettivi
- Infezione:** presenza di microrganismi che possono essere in grado di determinare malattia



Meningite meningococcica: infezione delle meningi (membrane che rivestono l'encefalo) dovuta ad un battere chiamato meningococco

Parassiti: organismi viventi che vivono alle spese di altri organismi

Plasmodi: famiglia di protozoi che parassitano i globuli rossi; i plasmodi responsabili della malaria sono: *P. falciparum* (causa della malaria grave), *P. vivax*, *P. ovale*, *P. malariae*

Protozoi: organismi microscopici costituiti da un'unica cellula

Prova tubercolinica: test cutaneo utilizzato per valutare un'infezione dal battere che causa la tubercolosi.

Rabbia: grave malattia virale che viene trasmessa all'uomo attraverso morso di animale infetto

Repellente: sostanza che respinge gli insetti

Salmonella typhi: battere che causa il tifo addominale

Schistosomi: vermi patogeni che penetrano nella pelle in seguito a contatto con acque dolci infette

Tetano: malattia infettiva caratterizzata da violente e diffuse contratture muscolari

Trombosi venosa profonda: occlusione di una vena dovuta alla formazione di un trombo

Tubercolosi: infezione batterica trasmessa per via respiratoria

Ustione: lesione del tessuto cutaneo dovuta al calore

Vaccinazione: somministrazione per via intramuscolare od orale di sostanze con lo scopo di creare immunità nei confronti di alcune malattie

Viremia: quantità di virus nel sangue

Virus: piccolissima forma vivente

**Centri per la profilassi
dei viaggiatori internazionali
autorizzati a praticare
la vaccinazione contro
la febbre gialla ed a rilasciare
i relativi certificati validi
per uso internazionale**

(Tratto da sito web: <http://www.malarianelmondo.it>
ultimo aggiornamento: 8 febbraio 2004)

Valle d'Aosta

Aosta - ASL Valle D'Aosta Via Guido Ray, 3; 0165-54620

Piemonte

Alba - ASL 18 Via Fratelli Ambrogio, 25/A; 0173-316622-19 / fax 0173-361379

Asti - ASL 19 C.so Dante, 202; 0141-394952 / fax 0141-394994

Biella - ASL 12 Via Don Sturzo, 20; 015-3503656 / fax 015-8495222

Carmagnola - ASL 8 Chieri Via Avv. Ferrero, 28; 011-9719486 / 011-9719439

Casale Monferrato - ASL 21 Via Palestro, 41 bis; 0142-434506 / fax 0142-76374

Ciriè - ASL 6 Via Cavour, 29/A; 011-9217611 / fax 0123-300362

Cuneo - ASL 15 Via Carlo Boggio, 12; 0171-450381 / fax 0171-450207

Ivrea - ASL 9 Via Aldisio, 2; 0125-414712-3 / fax 0125-48118

Mondovì - ASL 16 Via Fossano,2; 0174-550821 / fax 0174-550868

Novara - ASL 13 Via Roma, 7/A; 0321-374314 / fax 0321-374307

Novi Ligure - ASL 22 V.le Papa Giovanni XXIII, 1; 0143-332633 / fax 0143-332636

Pinerolo - ASL 10 Via Bignone, 15/A; 0121-235433 / fax 0121-397683

Rivoli - ASL 5 Collegno Via Balegno, 6; 011-9551737 / 011-9551756

Savigliano - ASL 17 Via Del Follone, 4; 0175-215620 / fax 0175-215616

Settimo Torinese - ASL 7 Chivasso Via Regio Parco, 64;

011-82123336-18-08 / 011-8212307

Torino - ASL 1 Via Della Consolata, 10; 011-5663026 / fax 011-5663048

Tortona - ASL 20 P.zza Leardi, 1 15057 Tortona; 0131-865379 / fax 0131-865451

Varallo ASL 11 Viale C. Battisti, 35; 0163-203819 / 203111 / fax 0163-53796

Verbania ASL 14 V.le S. Anna, 83; 0323-541441 / fax 0323-557347

Liguria

Albenga - ASL 2 V.le Trieste, 54; 0182-546247

Chiavari - ASL 4 C/so Dante, 163; 0185-329023 / 0185-329041

Genova - ASL 3 Via Siffredi, 81; 010-6448649 / 010-6448646

Genova - ASL 3 Via Archimede, 30/A 010-3447973 / 010-3447994

Imperia - ASL 1 Via Nizza, 4; 0183-537635

La Spezia - ASL 5 Via Fiume, 137; 0187-604868-9 Numero diretto Dott.ssa 0187-534550

Savona - ASL 2 Via Collodi, 13; 019-8405919



Lombardia

Albino - Ufficio Igiene ASL Via Stazione 26/A; 035-759777
 Bergamo - Ufficio Igiene ASL Via Borgo Palazzo 130; 035-2270543
 Bonate di Sotto - Ufficio Igiene ASL Via Garibaldi, 13; 035-4991118/113
 Bormio Ufficio Igiene ASL Via Alberti, 3 0342-909130
 Brescia - Ambulatorio igiene pubblica Via Nikolajewka 11/13; 030/3839730
 Bresso - Ufficio Igiene ASL MI3 Via Centurelli, 46; 02-24982571
 Cantù - Ufficio Igiene ASL Via Cavour, 10; 031-705330 fax 031-713822
 Carate Brianza - Ufficio Igiene ASL MI3 Via Mascherpa, 14; 0362-826414
 Casalpusterlengo - Ufficio Igiene ASL Via Bassi, 4; 0377-924617
 Casatenovo - Ufficio d'Igiene ASL Via Spluga, 12; 039-923121
 Cernusco Lombardone - Ufficio d'Igiene ASL Via Montereaggio, 35; 039-5916516
 Chiavenna - Ufficio Igiene ASL Via Cerletti, 9; 0343-67308
 Cinisello Balsamo - Ufficio Igiene ASL MI3 Via Terenghi, 2; 02-24982561-13
 Clusone - Ufficio Igiene ASL Via Matteotti, 11; 0346-89041
 Cologno Monzese - Ufficio Igiene ASL MI3 Via Arosio, 2; 02-225162208
 Como - Ufficio Igiene ASL Via Cadorna, 8; 031-3701 Centralino
 Crema - Ambulatorio viaggiatore Via Senigallia, 10; 0373-890711
 Cremona - Ambulatorio viaggiatore Via Bel Giardino, 2; 0372-497499
 Cusano Milanino - Ufficio Igiene ASL MI3 Via Ginestre, 1; 02-24982901
 Desio - Ufficio Igiene ASL MI3 Via Foscolo, 24; 0362-483204
 Dongo - Ufficio Igiene ASL Via Falk, 3; 0344-81776 fax 0344-81351
 Erba - Ufficio Igiene ASL Via M.d'Azeglio, 7; 031-610886 fax 031-611303
 Lecco - Ufficio d'Igiene ASL Via 11 Febbraio, 9; 0341-482603 - 4
 Legnano - Ambulatorio viaggiatore Via Savonarola, 3; 0331-449379
 Lodi - Ufficio Igiene ASL Via A. Bassi, 1; 0371-372492
 Lomazzo - Ufficio Igiene ASL Via Ramponone, 1; 02-96941420 fax 02/96941447
 Mantova - Ambulatorio viaggiatore Via C. Battisti, 5; 0376-334442
 Mariano Comense - Ufficio Igiene ASL Via F.Villa, 5; 031-755218 fax 031-751166
 Melegnano - Ufficio Igiene ASL MI2 Via Maestri, 2; 02-98058505 - 6 - 7
 Melzo - Ufficio Igiene ASL MI2 Via Mantova, 10; 02-952541
 Menaggio - Ufficio Igiene ASL Via Lusardi, 11; 0344-33322 fax 0344/31260
 Milano - Amb. Viaggi internazionali Via Statuto, 5; 02-85783854
 Monza - Ufficio Igiene ASL MI3 Via De Amicis, 17; 039-2384605
 Morbegno - Ufficio Igiene ASL Via Caccia Dominioni, 51; 0342-607307
 Oggiono - Ufficio d'Igiene ASL Via Locatelli, 9; 0341-482603 - 4
 Olgiate Comasco - Ufficio Igiene ASL Via Roma, 61; 031-999218 fax 031-999359
 Pavia - Ambulatorio viaggiatore V.le Indipendenza, 3; 0382-432435
 Peschiera Borromeo - Ufficio Igiene ASL MI2 Via Matteotti, 25; 02-98053205
 Romano di Lombardia - Ufficio Igiene ASL Via 25 Aprile, 11; 0363-916608
 Rozzano - Ufficio Igiene ASL MI2 Via Magnolie; 02-83334222
 S. Angelo Lodigiano - Ufficio Igiene ASL L.go Santa Maria, 8; 0371-90228
 Sesto San Giovanni - Ufficio Igiene ASL MI3 Via Oslavia, 1; 02-24982715
 Sondrio - Ufficio Igiene ASL Via Stelvio, 35/A; 0342-521420
 Tirano - Ufficio Igiene ASL Via Pedrotti, 9; 0342-707205
 Trescore Balneario - Ufficio Igiene ASL Via Mazzini, 13; 035-955431

Treviglio - Ufficio Igiene ASL Via del Partigiano, 23; 0363-49408
 Trezzo d'Adda - Ufficio Igiene ASL MI3 P.zza Gorizia, 2; 02-92002850
 Varese - Ambulatorio viaggiatore Via O. Rossi, 9; 0332-277392
 Zogno - Ufficio Igiene ASL Via Polli; 0345-59105

Trentino A. Adige

Bolzano - Ambulatorio igiene pubblica Via Ambalagi, 33; 0471-909211 / 909229
 Bressanone - Ambulatorio igiene pubblica Ospedale Civile; 0472-812412
 Merano - Ambulatorio viaggiatore Via Ospedale, 13; 0473-222535
 Trento - Ambulatorio viaggiatore Via Gilli, 2; 0461-364601

Friuli V. Giulia

Pordenone - Via della Vecchia Ceramica, 1; 0434-369978
 Udine - Via Manzoni, 5; 0432-553233 / 32 0432-553203-02

Veneto

Adria - ASL 19 Via Badini, 7; 0426-940660
 Arzignano - ASL 5 Via Kennedy, 2 Arzignano VI; 0444-475680
 Bardolino - ASL 22 sede asl via Gardesana Dell'Acqua; 045-6213111
 Bassano del Grappa - ASL 3 Via Cereria, 15; 0424-885500 / 885517
 Belluno - ASL 1 Via S.Andrea, 8; 0437-216913 / 703
 Camposampiero - ASL 15 Via Cosma, 1; 049-9324323
 Chioggia - ASL 14 c/o Ospedale Civile Via Madonna Marina; 041-5572336
 Conselve - ASL 17 Piazza XX Settembre, 1; 049-9598752 / 50 / 39
 Dolo - ASL 13 Riviera 29 Aprile, 22; 041-5139246
 Feltre - ASL 2 Via Borgo Ruga, 28; 0439-883891 / 835
 Mestre - ASL 12 Via S.Maria dei Battuti, 1B; 041-959214
 Montebelluna - ASL 8 Via D. Alighieri, 12; 0423-611723
 Negrar - ASL 22 Centro per le Malattie Tropicali c/o osp Negrar via Sempreboni 5;
 045-6013326 - H. Tel. 045-6013324
 Negrar - Ospedale Negrar; 045-6013326 - H. Tel. 045-6013324
 Padova - ASL 16 V. Ospedale, 22; 049-8214235 / 16
 Pieve di Soligo - ASL 7 Via Lubin, 22; 0438-838368
 Rovigo - ASL 18 Cittadella Socio-Sanitaria; 0425-393771
 Thiene - ASL 4 Via Rasa, 9; 0445-389297 / 62
 Treviso - ASL 9 Via Castellana, 2; 0422-323809
 Verona - Ambulatorio viaggiatore Via S. D'Acquisto, 7; 045-8075911
 Vicenza - ASL 6 Via 4 Novembre, 46; 0444-992233 / 24

Emilia Romagna

Bologna - Ambulatorio medicina del turismo Via Gramsci, 12; 051-6079711
 Cesena - Ambulatorio medicina del turismo Corso Cavour, 180; 0547-352416
 Ferrara - Ambulatorio medicina del turismo Piazza Beretta, 7; 0532-235214
 Forlì - Ambulatorio medicina del turismo Via Della Rocca, 19; 0543-733527
 Imola - Ambulatorio medicina del turismo Via Amendola, 8; 0542-604916



Modena - Ambulatorio medicina del turismo Via Canaletto, 15; 059-435143
 Parma - Ambulatorio medicina del turismo Via G.Vasari; 0521-393436 / 7
 Piacenza - Ambulatorio medicina del turismo Via Alberoni, 102; 0523-302627
 Ravenna - Ambulatorio medicina del turismo Via Fiume Monte Abbandonato, 134;
 0544-286678
 Reggio Emilia - Ambulatorio medicina del turismo Via Amendola, 2; 0521-335712
 Rimini - Ambulatorio di profilassi internazionale Via Coriano, 38; 0541-707213

Toscana

Abbadia S.Salvatore - Amb.Medic.dei Viaggi e delle Migrazioni P.le Michelangelo;
 0577-773410
 Arcidosso - Ambulatorio Tutela del Viaggiatore Internazionale Via degli Olmi;
 0564-966458
 Arezzo - Ambulatorio Viaggiatori Internazionali Via Fonte Veneziana, 8; 0575-305597
 Bagni di Lucca - Centro medicina per viaggiatori internaz Via Letizia, 45; 0583-729466
 Cecina - Amb. Profilassi Internaz. Malattie Infett. Via Savonarola, 82; 0586-680690
 Empoli - Ambulatorio di Medicina del Turismo Via del giardini A, 62; 0571-704825
 Empoli - Ambulatorio di Medicina del Turismo Via Cherubini, 53; 0571-702856
 Firenze - Centro regionale di riferimento per lo studio e la cura delle malattie tropicali
 del viaggiatore Internazionale V.le G. Battista Morgani, 85;
 055-4279425 o 055-4279426
 Firenze - Centro Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni Borgo Ognissanti, 20;
 055-2285504 Fax.055-2285397
 Follonica - Ambulatorio Tutela del Viaggiatore Internazionale V.le Europa; 0566-59511
 Grosseto - Ambulatorio Tutela del Viaggiatore Internazionale
 V.le Cimabue, 109; 0564-485764
 Livorno - Amb. Profilassi Internaz. Malattie Infett. Borgo San Jacopo, 32; 0586-223577
 Livorno - Ufficio di Sanità Marittima Via Strozzi, 1; 0586-894000
 Lucca - Centro medicina per viaggiatori internaz Via Marti, 253;
 0583-970000 fax.0583-449835
 Massa - Ambulatorio Profilassi Internazionale Via Democrazia, 44;
 0585-45843 fax 0585/810405
 Massa e Cozzile - Ambulatorio Viaggiatori internazionali Villa Ankuri;
 0572-917637 fax 0572-917656
 Montevarchi - Office per il Viaggiatore Internazionale V.F.lli Cervi, 11;
 055-9106381 fax 055-9106317
 Orbetello - Ambulatorio Tutela del Viaggiatore Internazionale
 V. Volontari del Sangue, 2; 0564-869433
 Piombino - Amb. Profilassi Internaz. Malattie Infett. Via G.Tellini, 35; 0565-67522
 Pisa - Ambulatorio Medicina del Turismo Via Matteucci, 34 b; 050-954444
 Pisa - Ufficio di Sanità Aerea Aereoporto G.Galilei; 050-849111
 Pistoia - Ambulatorio Viaggiatori internazionali Via dei Pappagalli, 4; 0573-352610
 Poggibonsi - Amb. Tutela della Salute del Viaggiatore V. della Costituzione, 30; 0577-994017
 Ponte Buggianese - Ambulatorio Viaggiatori internazionali Via 24 maggio, 8;
 0572-917637 fax 0572-917666
 Pontedera - Ambulatorio Medicina del Turismo Via Fantozzi, 14; 0587-273579

- Prato - Ambulatorio per la Medicina dei Viaggi Via Tiepolo, 34;
0574-435341 fax 0574/435335
- San Romano - Ambulatorio di Medicina del Turismo Piazza Costituzione; 0571-248805
- Siena - Amb.Medic.dei Viaggi e delle Migrazioni Strada del Ruffolo;
0577-586684 fax 0577-994029
- Siena - Consultorio Malattie Tropicali Clin.Mal.Inf.Univ. di Siena Loc. Le Scotte;
0577-586548
- Siena - Az. Os. Senese-reparto malattie infettive Via Bracci, 16;
0577-586548 / 0577-586565
- Torrta di Siena - Amb.Medic.dei Viaggi e delle Migrazioni O. Maestri -
Torrta di Siena; 0577-686636
- Viareggio - Ambulatorio di Medicina del Viaggiatore
Via Lepanto, 104; 0584-949930 Fax 0584-407214

Umbria

- Foligno - Ambulatorio Vaccinazioni Internazionali Distretto n.3 c/o
Centro AGORA; 0742-321685 Fax 0742-340501
- Gubbio - Ambulatio Viaggiatori Internazionali Piazza Giovanni XXIII°
Città di Castello; 075-8509360
- Perugia - Ambulatorio Vaccinazioni Internazionali
Via della Pallotta, 54; 075-5414056 Fax 075/5837763
- Terni - Ambulatorio Medicina del Turismo Via F. Cesi, 22; 0744-409783

Marche

- Ancona - Centro di Medicina del Viaggiatore - Dip. Di prevenz. Asl Via C. Colombo, 106
071-5965547 / 5965548 fax: 071-5965548
- Macerata - Centro di Medicina del Viaggiatore c/o Dip. Di prevenz. Asl Belvedere
R.Sanzio, 1; 0733-257679
- S. Benedetto del Tronto - Centro di Medicina del Viaggiatore c/o Dip. Prevenz. Asl
S.Statale, 16; 0735-793675

Lazio

- Ciampino - ASL RM H: Centro di Medicina del Turismo Via Mario Calò, 5; 06-93275574
- Colleferro - ASL RM G: Ambulatorio Malattie Infettive Via Artigianato, 9; 06-9701535
- Guidonia - ASL RM G: Ambulatorio Malattie Infettive Via F. Gualandi, 35; 0774-6545759
- Latina - ASL Latina Via Monte Santo, 6; 0773-655822 / 0773-6558407
- Rieti - ASL Rieti: Ambulatorio presso l'Ospedale San Camillo de Lellis; 0746-2781
- Roma - ASL RM A: Centro per le malattie Quarantenarie
Via S.Martino della Battaglia, 16; 06-77305289
- Roma - ASL RM B: Ambulatorio di Medicina del Turismo
e profilassi Internazionale Via G.B. Bardandellu, 8; 06-41434922
- Roma - ASL RM C: Ambulatori da avviare
- Roma - ASL RM E: Centro vaccinazioni internazionali Via Plinio, 31; 06-68354014
- Tivoli - ASL RM G: Ambulatorio Malattie Infettive V.le Mannelli, 3; 0774-3164618



Campania

Atripalda - Asl AV2 Via Tiratore; 0825-293257

Benevento - Asl BN 1 Via Annunziata; 0824-21168

Caserta - Asl CE1 Via Feudo San Martino; 0823-350928

Napoli - Asl Na 1 Via Chiatamonte, 33; 081-7644625

Napoli - MINISTERO DELLA SANITA' Varco Immacolatella Vecchia,
Interno Porto; 081-5527399

Santa Maria Capua Vetere - ASL CE2 Via Giotto; 0823-587519

Basilicata

Matera - Via Montescaglioso; 0835-243609 - 0835-243569

Potenza - Via Ciccotti, 25 Potenza; 0971-440131 / 440132

Puglia

Andria - Andria Bari 1; 0883-299613

Bari - Bari 3; 080-3077047

Lecce - Lecce ASL 1 Piazzetta Bottazzi, 1; Tel./fax 0832-215824

Taranto - TA ASL 1 Viale Virgilio; Tel/fax. 099-7786566

Calabria

Ardore - Centro Medicina del Viaggiatore Ufficio sanitario - ASL 9 Via Gramsci; 0964-628179

Catanzaro - Centro Vaccinazioni A.S.L. 7 V.le PIO X; 0961-703481 fax 0961-741948

Cosenza - Centro Medicina del Viaggiatore Via degli Alimena; 0984-893574

Reggio Calabria - U.O. di medicina preventiva A.S.L. V.le Calabria Trav. V°, 8;
0965-347357 / 347360 / 347361 fax. 0965-347356 / 347353

Sicilia

Agrigento - Azienda ASL n. 1 Agrigento Via Manzoni, 140 Via della Concordia, 39
Villa Seta; 0922-407895 / 407896 / 597221

Catania - Azienda AUSL n. 3 Corso Italia, 234; 095-375534 tel./fax 095-2545260

Ragusa - Azienda ASL n. 7 Via G. Di Vittorio, 57/D; 0932-657171 Siracusa

Azienda ASL n. 8 - Via T. Gargallo, 18; 0931-484816

Trapani - Azienda ASL n. 9 Trapani Via Ammiraglio Staiti, 95; 0923-543011 / 543018

Sardegna

Cagliari - ASL 8 Via Sonnino, 20; 070-6094712 Diretto Respon. 070-6094716

Sassari - ASL 1 Via Amendola 57; 079-2062869 Contini, dott.ssa Maria Desole

LINK

<http://www.viaggiesalute.org/>

<http://www.ilgirodelmondo.it>

<http://www.travelmedicine.it>

<http://www.viaggiasesicuri.mae.aci.it/>

[http://www.ministerosalute.it/promozione/malattie/
eventi_epidemic.asp](http://www.ministerosalute.it/promozione/malattie/eventi_epidemic.asp)

<http://www.port.venice.it/sanimav/>

<http://www.sanihelp.it/viaggi/>

<http://www.esteri.it/servizi/consigli/index.htm>

<http://www.esteri.it/lafarnesina/indirizzi/index.htm>

<http://www.esteri.it/crisi/index.htm>

<http://www.simvim.it>

<http://www.cdc.gov/travel/malinfo.htm>

<http://www.who.int>

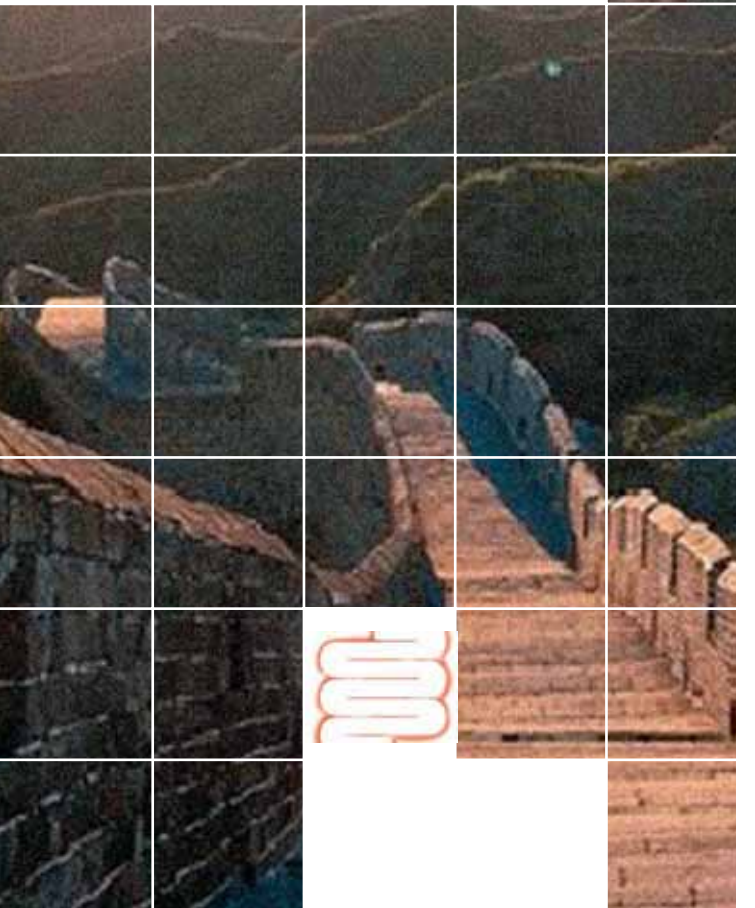
<http://malarianelmondo.it>

<http://www.alfawassermann.it>





IL MARCO POLO



ALFA WASSERMANN
