

Viaggi Internazionali

La preparazione di un viaggio – specie se si tratta di viaggio d'avventura, o se la meta è un Paese dell'area tropicale o equatoriale oppure si trova ad alta quota - va organizzata almeno 4-6 settimane prima della partenza.

Occorre documentarsi con precisione sulla situazione del Paese di destinazione: dal punto di vista climatico, sanitario e della sicurezza.

In molti casi può essere sufficiente adottare comportamenti “adeguati” per prevenire le principali malattie infettive presenti o gli effetti negativi legati a particolari situazioni climatiche (temperature elevate, alto tasso di umidità, elevata altitudine, ecc.) e alle attività che si effettueranno (es. tracking ad alta quota).

Prima di partire

E' opportuno fare un controllo generale dello stato di salute dal proprio medico di fiducia se affetti da patologie croniche (ad es. diabete, cardiopatia ipertensiva, ecc.) e/o si assumono farmaci con regolarità

Se il viaggio coinvolge bambini è bene che sia consultato il pediatra.

La gravidanza non costituisce una controindicazione ai viaggi, tuttavia impone valutazioni particolari nell'individuazione delle attività da svolgere e nei paesi da scegliere in relazione ad eventuali rischi di malattie e a vaccinazioni da praticare, che possono essere controindicate.

Specie se si tratta di viaggi non organizzati è consigliabile portare con sé “**farmaci da viaggio**” per affrontare piccole emergenze sanitarie: mal di viaggio, dolore e febbre, vomito, coliche e diarree.

Sono indicati un antibiotico ad ampio spettro, un antidolorifico, un antidiarroico e un disinfettante intestinale, un collirio, sali per la reidratazione, materiali per medicazioni, termometro, pinzette, forbicine, pomate per punture d'insetto, scottature, infezioni della pelle.

È consigliabile scegliere farmaci già utilizzati in precedenza e non dimenticare di preparare una scorta sufficiente dei farmaci usati abitualmente, poiché può essere difficile o impossibile reperirli all'estero.

E' opportuno, inoltre, informarsi sulle **profilassi vaccinali e/o farmacologiche specifiche** disponibili .

Durante il viaggio

A seconda della destinazione prescelta può essere utile dotarsi di **creme solari** ad alta protezione e **prodotti repellenti per le zanzare**: le zanzare, diurne e notturne possono trasmettere gravi malattie come la malaria, la febbre gialla, la dengue, ecc.

E' bene proteggere le parti scoperte del corpo con repellenti, ad esempio a base di dietil-toluamide o picardina, avendo cura di seguire le indicazioni d'uso e di utilizzarli con cautela nei bambini e in persone con pelli sensibili o abrase.

Le **infezioni trasmesse attraverso alimenti e bevande** sono le evenienze più frequenti (febbre tifoide, "diarrea del viaggiatore", epatite A, ecc). E' bene, in contesti non sicuri, evitare il consumo di :

- alimenti crudi, tranne frutti sbucciati di persona
- pesce e frutti di mare, anche se cotti, di dubbia provenienza
- latte non pastorizzato, gelati sfusi, formaggi freschi, creme, ecc.
- acqua di rete idrica, anche se indicata come potabile e ghiaccio.

Al ritorno

Se sintomi come vomito, diarrea, febbre, manifestazioni cutanee insorgono durante il viaggio, o si manifestano al rientro, è bene rivolgersi al proprio medico di fiducia, che valuterà se prescrivere eventuali accertamenti.

E' bene ricordare che, nel caso della malaria, episodi febbrili possono comparire anche dopo qualche mese dal ritorno.

Presso il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Ferrara – in tutti gli ambulatori distrettuali - è possibile usufruire di una prestazione denominata “ **Consulenza Sanitaria per Viaggiatori Internazionali**” per avere informazioni personalizzate sulla prevenzione dei rischi infettivi e di quelli legati alle condizioni igienico-sanitarie e climatiche del paese scelto, oltreché indicazioni sulle misure di protezione dalle punture di insetti, responsabili della trasmissione di patologie tropicali.

E' possibile, inoltre, effettuare le vaccinazioni indicate e avere consigli utili sulla profilassi farmacologica antimalarica.

La prestazione, prenotabile presso i Cup aziendali, è gratuita ad eccezione delle vaccinazioni, che sono assoggettate al tariffario regionale.

Per informazioni telefonare al numero **0532/235294** dal lunedì al venerdì dalle 8:40 alle 13:30.