

REGOLE DI COMPORTAMENTO PER LA PREVENZIONE DELLE PIÙ FREQUENTI MALATTIE INFETTIVE DEI VIAGGIATORI



Osservare, con maggior scrupolo, le più comuni norme di igiene

- **Bere** soltanto acqua sicura, cioè acqua bollita o disinfettata con cloro o iodio, o acqua minerale imbottigliata aperta in Vs. presenza meglio se gasata;
- **Evitare** il consumo alimentare di ghiaccio;
- **Consumare** soltanto cibo cotto accuratamente e servito caldo;
- **Proteggere** gli alimenti dagli insetti e refrigerarli subito dopo la cottura, se non consumati subito;
- **Evitare** frutti di mare e pesci crudi;
- **Evitare** di consumare verdura e frutta cruda, a meno che non siano state lavate, sbucciate e preparate personalmente;
- **Bollire** il latte non pastorizzato prima di consumarlo;
- **Evitare** gelati e dolci alla crema;
- **Evitare** di acquistare cibi da venditori ambulanti se non si è sicuri della loro natura e delle modalità di cottura;
- **Lavare** sempre accuratamente le mani dopo l'uso dei servizi igienici e prima di mangiare;
- **Evitare** di fare i bagni in acque vicino all'abitato e non bagnarsi mai in acque di fiume e di lago;
- **Evitare** contatti con animali anche domestici;
- **Evitare rapporti sessuali non protetti.**

ALCUNE VACCINAZIONI CONSIGLIATE AI VIAGGIATORI INTERNAZIONALI



- **Vaccinazione contro la FEBBRE GIALLA:** viene generalmente consigliata a chi si reca in Paesi dove la malattia è sempre presente e protegge dalla malattia per 10 anni. Per accedere ad alcuni Paesi è richiesta obbligatoriamente.
- **Vaccinazione contro il TIFO:** consigliata a chi si reca in Paesi in cui le condizioni igienico-sanitarie siano scadenti. Protegge dalla malattia per 3 anni.
- **Vaccinazione contro l'EPATITE A:** consigliata a chi si reca in Paesi in cui le condizioni igienico-sanitarie siano scadenti.
- **Vaccinazione contro il TETANO e la DIFTERITE:** consigliata a tutti.
- **Vaccinazione contro la RABBIA:** consigliata in caso di rischio particolare.
- **Vaccinazione contro la MENINGITE MENINGOCOCCICA:** consigliata a chi si reca in zone iperendemiche.
- **Vaccinazione contro l'EPATITE B:** consigliata a chi si reca in zone ad alta endemia.

LA FARMACIA DEL VIAGGIATORE

Programmare un viaggio sereno vuol dire anche preparare una piccola farmacia da suddividere, dove possibile in parti uguali, tra bagaglio a mano e valigia.

Ecco lo stretto indispensabile:

- antibiotico ad ampio spettro (a discrezione del medico)
- antibiotico intestinale
- antipiretico
- antidiarroico
- antidolorifico
- collirio
- compresse o gocce contro la costipazione
- prodotti contro il prurito
- farmaco contro mal d'auto o mal di mare
- farmaci per la profilassi antimalarica se consigliata
- pomata per infezioni cutanee e per reazioni allergiche
- soluzioni reidratanti per via orale
- materiale per la medicazione (disinfettante, cerotti, bende e garze, siringhe monouso)
- repellente per gli insetti
- disinfettante per l'acqua
- crema solare e antiustione
- profilattici (a discrezione dell'interessato)



⇒ Inoltre se sei **diabetico** o hai altri problemi non dimenticare la tua abituale terapia.

⇒ Se hai **lenti a contatto** poni nel kit la soluzione.

⇒ Se hai **occhiali** da vista portane un paio di scorta.

⇒ Se vai a **dormire** in tenda porta una rete antizanzare.

⇒ Infine, è bene avere **una forbice, una pinzetta, un termometro, un laccio emostatico e occhiali da sole.**



A cura di Caterina Cicchirillo
Aggiornato da Oriana Feltrin

Azienda per l'Assistenza Sanitaria
n. 5 "Friuli Occidentale"

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene e Sanità Pubblica
Ambulatorio del Viaggiatore Internazionale

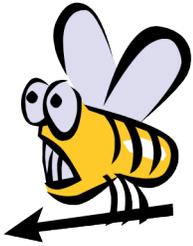
Viaggiare Sicuri



Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 5
"Friuli Occidentale"

Via della Vecchia Ceramica, 1 - PORDENONE
1° piano - stanza n. 16

Si richiede la prenotazione telefonica
Call Center 0434 223522



MALARIA

La malaria è trasmessa dalla puntura delle zanzare anofele. La prevenzione della malaria può essere effettuata con l'adozione di misure di protezione personale (**Profilassi Comportamentale**) e con l'uso di farmaci (**Profilassi Farmacologica**) che, a causa dei fenomeni di resistenza dei plasmodi malarici, sono diversi a seconda delle aree geografiche in cui ci si reca.

PROFILASSI COMPORTAMENTALE

Dovrebbero essere osservate rigorosamente le seguenti **regole comportamentali**, tenendo conto che, a causa delle abitudini notturne delle zanzare anofele, il **rischio** di trasmissione della malaria si manifesta **principalmente dal tramonto all'alba**:

- **evitare**, se possibile, di uscire in queste ore;
- **indossare** abiti di colore chiaro, con maniche lunghe e pantaloni lunghi, calzini, non usare profumi;
- **applicare** repellenti per insetti sulla cute esposta e anche sugli indumenti, a base di *Dietiltoluamide (DEET)* e di *Icaridina (KBR)* al 20-30%. L'efficacia protettiva è di 6 ore ca.;
- **dormire** preferibilmente in stanze dotate di condizionatore d'aria o di zanzariere alle finestre e sopra il letto rimboccando i margini sotto il materasso, verificandone le condizioni di efficienza. È utile impregnare le zanzariere con insetticida a base di piretro;
- **spruzzare** insetticida oppure usare diffusori di insetticida (tavolette con piretroidi, serpentine antizanzare al piretro) nelle stanze di soggiorno e nelle stanze da letto. La possibilità soprattutto in bambini piccoli, di effetti indesiderati ai repellenti per gli insetti, impone precauzione al loro uso e scrupolosa attenzione alle indicazioni dei foglietti illustrativi.

In caso di soggiorni di breve durata (inferiori alla settimana) o per permanenze in zone urbane, può essere sufficiente la sola profilassi comportamentale.

N.B. alcune categorie di viaggiatori quali ad es. le donne in gravidanza ed i bambini, sono a maggior rischio di gravi conseguenze in caso di malaria.

PROFILASSI FARMACOLOGICA (CHEMIOPROFILASSI)

Alle misure di profilassi comportamentale può essere associata la profilassi farmacologica. Attualmente sono disponibili cinque farmaci: la **Cloroquina**, la **Meflochina**, il **Proguanil**, che viene utilizzato sempre in associazione alla Cloroquina o all'Atovaquone, e la **Dossiciclina**. L'indicazione all'assunzione di un farmaco piuttosto che un altro, o di una associazione di farmaci, sarà effettuata **esclusivamente** da un **medico** che li prescriverà sulla base delle informazioni correnti

relative al Paese in cui si reca, ed in base alle condizioni di salute di ognuno, nelle dosi consigliate per gli adulti o per l'età pediatrica.

- Tutti i farmaci antimalarici devono essere prescritti da un medico e vanno assunti **a stomaco pieno e con abbondante acqua durante la cena**.
- Si raccomanda di ricorrere ad un controllo medico nel caso in cui insorgesse febbre nei primi mesi dal rientro.
- Si ricorda, comunque, che nessun trattamento di chemioprolifassi garantisce la protezione totale dalla malaria.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità per il paese meta del viaggio a titolo di **raccomandazione suggerisce**, come Chemioprolifassi, con le indicazioni di seguito riportate, i seguenti farmaci:

- **CLOROCHINA**
- **CLOROCHINA + PROGUANIL (PALUDRINE)**
- **MEFLOCHINA (LARIAM)**
- **ATOVAQUONE + PROGUANILE (MALARONE)**
- **DOSSICICLINA** (es. BASSADO - MIRAACLIN ...)

CLOROCHINA

con la seguente posologia:

- Adulti:** 2 compresse da 150 mg base una volta alla settimana.
- Bambini:** 5 mg/Kg una volta alla settimana.

La Chemioprolifassi sarà iniziata una settimana prima dell'arrivo in zona malarica, sarà continuata durante il periodo di permanenza all'estero e proseguita per almeno 4 ÷ 5 settimane dopo il rientro.

Controindicazioni:

Retinopatie, Psoriasi, Favismo, Affezioni organi ematopoietici, Neuropatie periferiche, Malattie del Sistema nervoso centrale, Ipersensibilità al farmaco. La Cloroquina può interferire con la risposta anticorpale al vaccino antirabbico.

PROGUANIL (nome commerciale: PALUDRINE)

con la seguente posologia:

- Adulti:** 2 compresse da 100 mg al giorno
- Bambini:** meno di 1 anno: 25 mg (¼ compressa al giorno)
da 1 a 4 anni: 50 mg (½ compressa al giorno)
da 5 a 8 anni: 100 mg (1 compressa al giorno)
da 9 a 14 anni: 150 mg (1½ compressa al giorno)

La Chemioprolifassi verrà iniziata un giorno prima dell'arrivo in zona malarica, continuata durante il periodo di permanenza e per quattro settimane dopo il rientro.

Controindicazioni:

insufficienza renale o epatica grave, ulcera gastroduodenale, ipersensibilità al farmaco.

MEFLOCHINA (nome commerciale LARIAM)

con la seguente posologia:

Adulti e bambini di peso superiore ai 45 Kg:

1 compressa (250 mg) alla settimana sempre lo stesso giorno della settimana.

Bambini di peso inferiore ai 45 Kg:

peso da 5 a 19 Kg (1/4 di compressa una volta la settimana)
peso da 20 a 30 Kg (1/2 compressa una volta la settimana)
peso da > 30 a 45 Kg (3/4 di compressa una volta la settimana)

La profilassi con **LARIAM** deve essere iniziata la settimana prima dell'arrivo nelle zone malariche, continuata durante il soggiorno e per **almeno 4 settimane dopo il rientro**. Il farmaco **deve essere assunto** sempre lo stesso giorno della settimana.

Controindicazioni:

Gravidanza, allattamento, attività che richiedono attenzione e fine coordinazione (piloti o autisti), ipersensibilità al farmaco o al chinino, Epilessia, Disturbi psichiatrici.

Avvertenze:

Le vaccinazioni con vaccini batterici viventi (es. antitifica) dovrebbero essere completate **almeno 3 giorni prima dell'inizio della profilassi con MEFLOCHINA**. Le **donne in età fertile** che assumono il **LARIAM** dovranno adottare idonee misure contraccettive per l'intera durata del trattamento e per i 3 mesi successivi.

ATOVAQUONE + PROGUANILE (nome comm MALARONE)

con la seguente posologia:

Adulti: una compressa al giorno sempre alla stessa ora.

La profilassi deve iniziare 24 o 48 ore prima dell'arrivo in zona malarica, continuare durante il periodo di permanenza, per un massimo di 28 giorni, e per 7 giorni dopo il rientro.

Controindicazioni:

Ipersensibilità al farmaco, insufficienza renale grave, gravidanza, allattamento.

DOSSICICLINA (nome comm. BASSADO, MIRAACLIN, ...)

con la seguente posologia:

- Adulti:** 100 mg al giorno 1 compressa
- Bambini:** meno di 8 anni: **controindicata**
da 8 a 10 anni: 50 mg (1/2 compressa al giorno)
da 11 a 13 anni: 75 mg (3/4 compressa al giorno)
oltre i 14 anni: 100 mg (1 compressa al giorno)

La profilassi sarà iniziata **1+2 giorni prima** dell'arrivo in zone malariche, continuata **durante** il periodo di permanenza e per **quattro settimane dopo** il rientro.

Controindicazioni:

Gravidanza, ipersensibilità alla Tetraciclina, la Dossiciclina può comportare fotosensibilizzazione e pertanto è **sconsigliata** nei casi in cui si prevede **esposizione prolungata alla luce solare**.

