



Estate tempo di vacanze, da malaria a febbre gialla il decalogo per chi viaggia

Descrizione

(Adnkronos) L'estate è sinonimo di partenze, spesso verso mete esotiche e lontane. Ma un viaggio all'estero richiede anche alcune precauzioni sanitarie. Si parla tanto di Ebola, malattia che in realtà non rappresenta oggi un rischio specifico per il viaggiatore, ma solo per gli operatori sanitari. La Dengue, al contrario, richiede particolare attenzione alle misure di protezione dalle punture di zanzara. Alla vigilia della partenza, la Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali (Simit) ricorda che molte infezioni, ormai rare o assenti in Italia, sono ancora diffuse in numerose aree del mondo e che una corretta prevenzione può evitare problemi anche molto gravi. Inoltre, non solo all'estero ma anche in Italia, non bisogna mai abbassare la guardia rispetto alle Infezioni sessualmente trasmissibili (Ist).

Ecco allora il decalogo degli infettivologi per chi viaggia con la consulenza di Cristina Mussini, presidente Simit e professore ordinario di Malattie Infettive presso l'Università di Modena e Reggio Emilia e direttore della Clinica di Malattie Infettive dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena, e di Antonio Cascio, professore di Malattie Infettive presso l'Università degli Studi di Palermo, direttore dell'Unità Operativa di Malattie Infettive e del Centro di riferimento regionale Aids presso il Policlinico P. Giaccone di Palermo e membro della Simit.

Il decalogo Simit per chi viaggia:

- 1) Programmare il viaggio in anticipo. Chi si reca in Paesi tropicali o in destinazioni esotiche dovrebbe effettuare una consulenza pre-viaggio presso gli ambulatori di Medicina dei Viaggi o nei reparti di Malattie Infettive. Dovrebbe inoltre informarsi sugli Uffici di sanità marittima, aerea e di frontiera (Usmaf), del ministero della Salute. Sono gli unici autorizzati a somministrare il vaccino contro la febbre gialla e a rilasciare il certificato internazionale richiesto per entrare in alcuni Paesi;
- 2) Verificare le vaccinazioni di routine. Prima di partire bene controllare di essere in regola con i richiami per morbillo, rosolia, tetano, difterite, Covid-19 e, nelle categorie indicate, pneumococco;
- 3) Valutare le vaccinazioni specifiche per la destinazione. Il vaccino contro l'epatite A è particolarmente raccomandato per chi viaggia in aree dove l'infezione è ancora frequente, così-

come quelli contro febbre tifoide, meningococco, colera, encefalite giapponese o rabbia in base al Paese visitato e alla durata del soggiorno. Non sottovalutare la malaria. Per le popolazioni locali può essere una malattia endemica, ma per chi non è immune può diventare rapidamente molto grave. Le persone a rischio non sono soltanto le persone nate in Italia, ma anche coloro che provengono da Paesi ad alta endemia, ma che hanno perso l'immunità vivendo nel nostro Paese. La chemioprolifassi deve essere prescritta dal medico in base alla destinazione, alle eventuali resistenze dei parassiti e alle possibili interazioni con altri farmaci con cui il paziente è già in cura;

4) Proteggersi dalle punture di zanzara. Repellenti cutanei, zanzariere e ambienti climatizzati sono strumenti essenziali non solo contro la malaria, ma anche contro la Dengue, oggi endemica in molte aree del mondo;

5) Preparare un piccolo kit sanitario da viaggio. Può essere utile portare con sé sali reidratanti in bustina per vomito e diarrea, farmaci specifici prescritti dal medico per la diarrea del viaggiatore e materiale per la medicazione delle ferite. È bene portare con sé un antibiotico a largo spettro come fluorochinoloni. Chi soffre di patologie croniche deve portare con sé le terapie abituali, conservandole correttamente magari in una borsa frigo se richiedono particolari temperature. È inoltre consigliabile stipulare una copertura assicurativa per le emergenze mediche, poiché in alcuni Paesi l'assistenza sanitaria può essere molto costosa;

6) Fare attenzione a cibi e bevande. Bere solo acqua in bottiglia, evitare il ghiaccio nelle bevande e consumare con prudenza cibi crudi, soprattutto pesce e crostacei, che possono trasmettere infezioni e malattie parassitarie anche gravi;

7) Proteggere sé stessi e il partner con il preservativo. Rimane il metodo più efficace per ridurre il rischio di infezioni sessualmente trasmesse (Ist), come Hiv, gonorrea, sifilide, herpes genitale e Hpv. Bisogna richiamare l'attenzione sul preservativo femminile, in Italia quasi per niente utilizzato, che rappresenta per uno strumento di maggiore autonomia e consapevolezza per la donna;

8) Valutare la Prep e ricorrere alla Pep quando necessario. Per le persone a maggiore rischio di esposizione all'Hiv può essere indicata la Prep (profilassi pre-esposizione), che va assunta in maniera continuativa, senza nessuna interruzione, perché sia efficace. Se invece si verifica un rapporto a rischio, è importante sapere che la Pep (profilassi post-esposizione) deve essere iniziata entro 72 ore. Entrambe sia Prep sia Pep devono essere prescritte presso reparti di Malattie Infettive;

9) Vivere la sessualità in modo consapevole. Evitare rapporti sessuali sotto l'effetto di alcol o sostanze stupefacenti poiché comportamenti impulsivi aumentano in modo esponenziale il rischio di contrarre infezioni sessualmente trasmesse. In presenza di partner occasionali, l'utilizzo del preservativo è sempre fortemente raccomandato.

10. Non trascurare la vaccinazione contro l'Hpv. La vaccinazione anti-Hpv è raccomandata per ragazze e ragazzi, preferibilmente in giovane età ma se si hanno rapporti con partner occasionali è consigliata anche in età adulta. Bisogna sottolineare che non è raccomandata solo alle donne, ma in egual modo anche agli uomini, poiché oltre a prevenire il tumore della cervice uterina, contribuisce a ridurre il rischio di altri tumori correlati al virus, come quelli del pene, dell'ano e del distretto testa-collo.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 14, 2026

Autore

redazione

default watermark