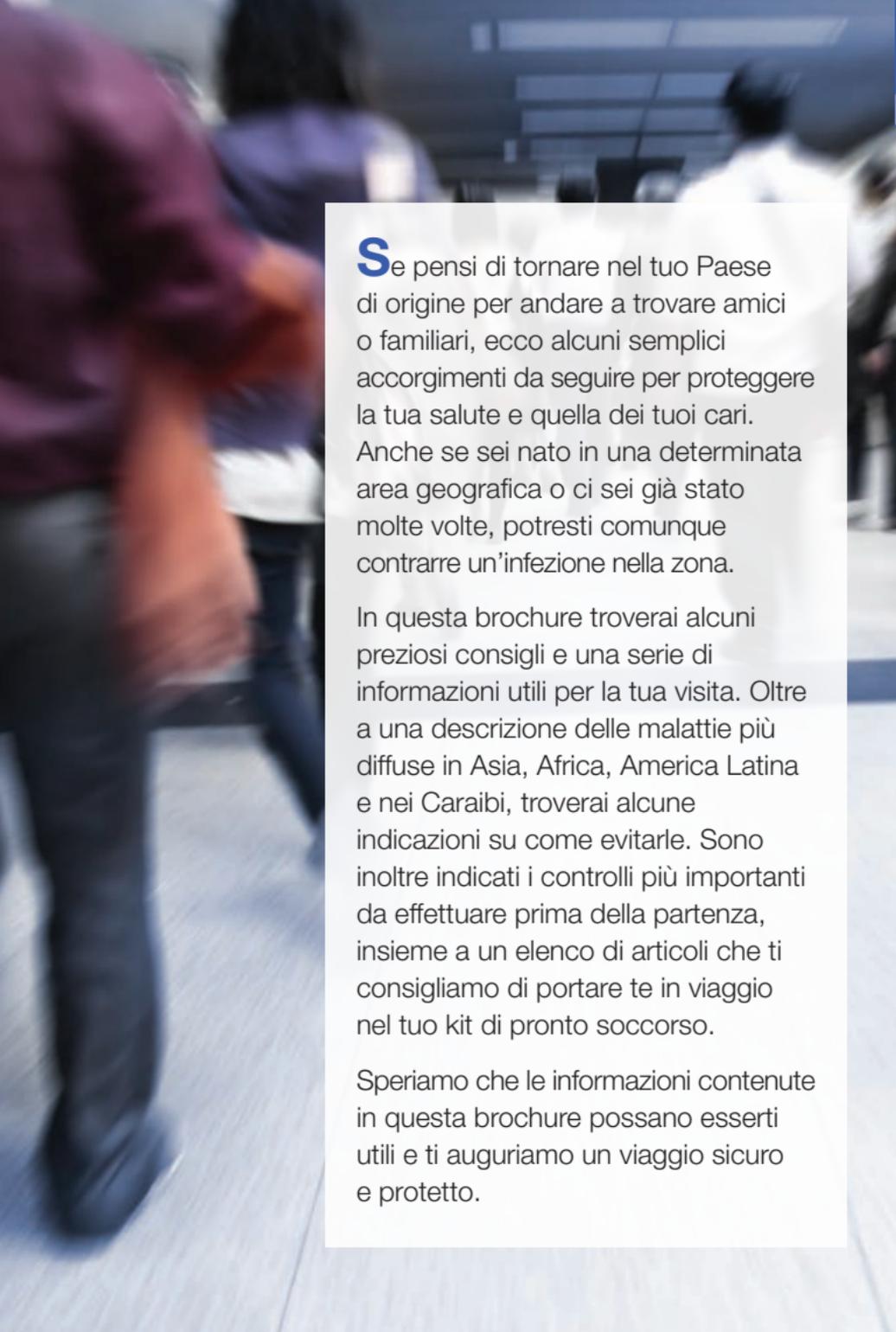


PROGRAMMA HEADING HOME HEALTHY

LA TUA GUIDA PER VIAGGIARE IN MODO SICURO





Se pensi di tornare nel tuo Paese di origine per andare a trovare amici o familiari, ecco alcuni semplici accorgimenti da seguire per proteggere la tua salute e quella dei tuoi cari. Anche se sei nato in una determinata area geografica o ci sei già stato molte volte, potresti comunque contrarre un'infezione nella zona.

In questa brochure troverai alcuni preziosi consigli e una serie di informazioni utili per la tua visita. Oltre a una descrizione delle malattie più diffuse in Asia, Africa, America Latina e nei Caraibi, troverai alcune indicazioni su come evitarle. Sono inoltre indicati i controlli più importanti da effettuare prima della partenza, insieme a un elenco di articoli che ti consigliamo di portare te in viaggio nel tuo kit di pronto soccorso.

Speriamo che le informazioni contenute in questa brochure possano esserti utili e ti auguriamo un viaggio sicuro e protetto.

INDICE

PRIMA DI METTERTI IN VIAGGIO

Fai ricerche approfondite.....	2
Consulta un medico.....	2
Bagagli intelligenti.....	3

PROTEGGI LA TUA SALUTE IN VIAGGIO

Sicurezza del cibo e dell'acqua.....	6
Prevenire le punture di zanzare.....	8

MALATTIE PIÙ COMUNI DURANTE UN VIAGGIO

Contaminazione di cibo o acqua.....	9
Diarrea del viaggiatore.....	9
Epatite A.....	9
Febbre tifoide.....	9
Malattie trasmesse dalle zanzare.....	10
Malaria	10
Febbre dengue.....	11
Febbre gialla.....	11
Chikungunya.....	12
Zika.....	12
Malattie trasmesse da animali.....	13
Rabbia.....	13
Influenza aviaria.....	14
Malattie trasmesse da persona a persona....	15
Influenza.....	15
Malattia da meningococco.....	16

PRIMA DI METTERTI IN VIAGGIO

Il modo migliore per proteggere la tua salute all'estero è preparare attentamente il tuo viaggio.

Fai ricerche approfondite

Anche se conosci già la zona, è importante essere sempre a conoscenza dei rischi per la salute e sapere quali sono le strutture che offrono una buona assistenza medica. Per maggiori informazioni, visita **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**.

Consulta un medico

Fai una visita medica almeno **4-6 settimane prima di metterti in viaggio**. Il tuo medico sarà in grado di consigliarti eventuali vaccini specifici (per malattie come la febbre gialla, ad esempio) o altre precauzioni speciali da prendere prima di partire. Verifica sempre di esserti sottoposto regolarmente alle vaccinazioni obbligatorie e programmate, come quella per il morbillo o l'antitetanica. Inoltre, il tuo medico potrà consigliarti di assumere farmaci specifici per evitare di contrarre alcune malattie, come la malaria. Se viaggi in compagnia del tuo partner o con bambini, anche loro dovrebbero sottoporsi a una visita medica 4-6 settimane prima del viaggio.



Bagagli intelligenti

Controlla sempre che il passaporto, i documenti di viaggio e i farmaci di primo soccorso siano nel bagaglio a mano e non in quello da stiva. Consulta sempre attentamente le politiche della compagnia aerea per il bagaglio a mano. Di norma, puoi avere con te in cabina un sacchetto di plastica da 1 L con flaconi di liquidi, gel, creme e spray da non più di 90 ml cadauno. Sono previste eccezioni per alcuni farmaci.



Cosa inserire nel tuo kit di pronto soccorso

Per le persone che visitano il proprio Paese di origine potrebbe essere necessario un kit di primo soccorso. Il contenuto dipenderà dalla destinazione, dalla durata del viaggio e dai servizi sanitari accessibili in viaggio. Potrebbe includere:

- ✓ Repellente per insetti con DEET
- ✓ Zanzariere da letto trattate con insetticida per ogni viaggiatore (se alloggerai in un'area a rischio di malaria sprovvista di zanzariere o finestre)
- ✓ Creme solari
- ✓ Occhiali da sole
- ✓ Asciugamani
- ✓ Torcia
- ✓ Impacco caldo-freddo
- ✓ Detergente igienizzante antibatterico senza acqua (con almeno il 60% di alcol)
- ✓ Attrezzature di primo soccorso (ad esempio cerotti, cotone idrofilo, garze, bende, pomata antisettica, termometro, nastro ipoallergenico, pinzette, forbici, guanti in lattice, medicazioni oculari)
- ✓ Cerotti per vesciche



Chiedi indicazioni al tuo medico in merito a questi prodotti e al loro uso.

- Paracetamolo, aspirina o ibuprofene per febbre o dolori
- Antiacido
- Farmaci antidiarroici
- Antistaminici, decongestionanti e farmaci contro la tosse
- Farmaci anticinetosici
- Farmaci antimalarici per chi si trova una zona a rischio di malaria
- Lassativi leggeri
- Pomata antimicotica
- Pomata antibatterica
- Crema idrocortisone 1%
- Compresse potabilizzatrici
- Pastiglie per la gola



PROTEGGI LA TUA SALUTE IN

Durante il soggiorno presso un Paese estero, anche se ci hai vissuto o ci sei già stato, puoi sempre contrarre malattie o sviluppare problemi di salute non diffusi negli Stati Uniti.

Sicurezza del cibo e dell'acqua

Presta attenzione a quello che mangi. Tieni sempre a mente questa semplice regola: se non puoi lessare, cuocere o pelare qualcosa, evita di mangiarlo.

Non è sempre possibile controllare quello che mangi e bevi quando sei ospite da parenti o amici in altri Paesi. Tuttavia, i consigli che troverai di seguito potranno aiutarti a prevenire la diarrea del viaggiatore e altre malattie ben più gravi, come l'epatite A e la febbre tifoide:

- Mangia solo frutta e verdura che puoi pelare da solo.
- Evita di assumere latte o latticini non pastorizzati.
- Non acquistare cibo da venditori ambulanti.
- Evita di mangiare carne, pesce o crostacei crudi o poco cotti.



Non bere acqua non filtrata.

Tieni a mente questi consigli:

- Evita sempre di bere acqua di rubinetto, anche sotto forma di ghiaccio.
- Usa sempre acqua in bottiglia o bollita, anche per lavarti i denti.
- Fai attenzione a frutta e verdura che potrebbero essere state lavate in acqua contaminata.
- Puoi assumere senza problemi bevande in bottiglia o lattina che si trovano nei loro recipienti originali, come acqua, bevande gassate, birra o vino, purché sia tu stesso ad aprire le confezioni.
- Se non è possibile acquistare acqua in bottiglia né bollirla, porta con te un filtro per purificare l'acqua.



Ecco altri suggerimenti per evitare contaminazioni alimentari:

- Lavati sempre le mani con acqua e sapone o con un detergente igienizzante antibatterico senza acqua (con almeno il 60% di alcol) prima di consumare o preparare pietanze, e dopo essere stato in bagno o a contatto con animali.
- Fai bollire l'acqua e cuoci le pietanze a 85 °C (185 °F) per almeno un minuto.



Prevenire le punture di zanzare

Se stai per recarti in un'area tropicale, potresti essere a rischio di contrarre malaria, febbre dengue, virus Zika o altre malattie trasmesse dalle zanzare. Per evitare il contagio, basta seguire queste semplici precauzioni:

- Applica repellenti per insetti DEET sulle parti esposte. Non applicare repellenti su zone del corpo coperte da indumenti.
- Quando esci all'aperto, indossa sempre pantaloni lunghi, camicie a maniche lunghe e un cappello. Applica una soluzione a base di permetrina sui tuoi indumenti.
- Se pernotti presso alloggi sprovvisti di finestre o zanzariere, dormi in un letto trattato con insetticida.
- Le zanzare depongono le proprie uova in acqua stagnante. Svuota sempre secchi, vecchi pneumatici o qualsiasi altro potenziale ricettacolo di acqua stagnante.



MALATTIE PIÙ COMUNI DURANTE UN VIAGGIO

Contaminazione di cibo o acqua

Molte malattie infettive come diarrea del viaggiatore, epatite A e febbre tifoide sono causate dal consumo di pietanze o bevande contaminate.

Diarrea del viaggiatore

La diarrea del viaggiatore è il problema di salute più diffuso per chi viaggia. Tra i sintomi troviamo feci molli o acquose, gonfiore, nausea, crampi addominali e febbre. Se i sintomi persistono anche dopo il tuo ritorno a casa, consulta il tuo medico riferendogli che sei stato in viaggio. Per consigli sulla prevenzione, vedi la sezione Sicurezza del cibo e dell'acqua a pagina 6.

Epatite A

L'epatite A è un virus che attacca il fegato. È molto comune nei Paesi in via di sviluppo, in cui le condizioni igienico-sanitarie sono carenti. Di norma, i sintomi si manifestano circa 30 giorni dopo il contagio, ma potresti iniziare a sentirti male in qualsiasi momento da 15 a 50 giorni dopo il contagio. Tra i sintomi troviamo affaticamento, febbre, inappetenza, nausea, dolore addominale, urine di colore scuro e ittero (ingiallimento della pelle o dei bulbi oculari).

Se stai per recarti in un Paese in cui è molto diffusa l'epatite A, ti invitiamo a sottoposti al vaccino antiepatite A **almeno 2-4 settimane prima della partenza**.

Febbre tifoide

La febbre tifoide è un'infezione intestinale potenzialmente letale. Di norma, i sintomi si manifestano da 8 a 14 giorni dopo il consumo di pietanze o acqua contaminati, ma potresti iniziare

a sentirti male in qualsiasi momento da 3 a 60 giorni dopo il contagio. Tra i sintomi troviamo febbre, emicrania, diarrea, costipazione, inappetenza e eritema cutaneo puntiforme di colore rosa.

Se stai per recarti in un'area in cui questa malattia è diffusa, devi sottoposti a un vaccino per la febbre tifoide. Tuttavia, in alcuni casi il vaccino potrebbe non essere del tutto efficace, e ti invitiamo dunque a seguire le precauzioni indicate nella sezione Sicurezza del cibo e dell'acqua a pagina 6.

Malattie trasmesse dalle zanzare

Se stai per recarti in un'area tropicale, potresti essere a rischio di contrarre malaria, febbre dengue, virus Zika o altre malattie trasmesse dalle zanzare.



Malaria

La malaria è una malattia grave e potenzialmente letale trasmessa dalle zanzare. La malaria colpisce più di 500 milioni di persone ogni anno e più di un milione di queste muoiono a causa del contagio. In genere, i sintomi si manifestano da alcune settimane ad alcuni mesi dalla puntura di una zanzara infetta, con febbre, brividi, emicrania, dolori muscolari e stanchezza. Sono possibili anche nausea, vomito e diarrea.

Se stai per recarti in un'area a rischio di malaria, consulta il tuo medico **da quattro a sei settimane prima del tuo viaggio** per ottenere i farmaci necessari per la prevenzione della malattia. Affinché i farmaci facciano il loro effetto, dovrai





iniziare ad assumerli prima di partire e proseguire per alcuni giorni dopo il rientro, accertandoti di prenderli puntualmente, senza saltare le dosi. Ricorda: anche se assumi farmaci antimalarici, è comunque importante prevenire le punture di zanzara. Consulta la sezione Prevenire le punture di zanzare a pagina 8 per ulteriori informazioni.

Al manifestarsi di sintomi influenzali o febbrili (brividi, emicrania, affaticamento, dolori muscolari) nel corso della tua permanenza in aree a rischio di malaria o fino a un anno dal ritorno a casa, consulta immediatamente un medico. Comunica sempre al tuo medico il luogo in cui sei stato.

Febbre dengue

La febbre dengue è una malattia trasmessa dalle zanzare. Colpisce da 50 a 100 milioni di persone ogni anno. In genere, i sintomi si manifestano da tre a 14 giorni dalla puntura di una zanzara infetta, con sintomi para-inflenzali come febbre, emicrania e dolori muscolari, oltre a vomito e dolore agli occhi. È inoltre possibile che si manifesti un eritema cutaneo.

Poiché non sono disponibili vaccini o terapie per la febbre dengue, è importante seguire le precauzioni indicate nella sezione Prevenire le punture di zanzare a pagina 8.

Febbre gialla

La febbre gialla è una malattia rara trasmessa dalle punture di zanzara. In genere, i sintomi si manifestano da tre a sei giorni dalla puntura di una zanzara infetta. Questa malattia può causare gravi sintomi influenzali, come febbre, brividi, emicrania, dolore alla schiena, affaticamento, ittero (ingiallimento della pelle o dei bulbi oculari) e vomito.

Se stai per recarti in un'area in cui la febbre gialla è diffusa, dovrai vaccinarti presso una clinica ufficialmente riconosciuta **almeno 10 giorni prima della tua partenza**. A seguito della vaccinazione, riceverai un Certificato internazionale di vaccinazione ("Yellow Card") approvato dalla clinica. Questa certificazione potrebbe rivelarsi necessaria per dimostrare di essere vaccinato ed entrare o uscire dalle aree a rischio. Per vedere un elenco delle cliniche più vicine, visita il sito **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**.

Chikungunya

Il Chikungunya è un virus trasmesso dalle zanzare. Tra i sintomi più diffusi troviamo febbre e dolori articolari, oltre a emicrania, dolori muscolari, gonfiore articolare ed eritema cutaneo. Poiché non sono disponibili vaccini o terapie per il Chikungunya, è importante seguire le precauzioni indicate nella sezione Prevenire le punture di zanzare a pagina 8.

Zika

Il virus Zika è diffuso principalmente dalle zanzare, ma può essere trasmesso anche attraverso rapporti sessuali e trasfusioni di sangue. I sintomi più comuni del virus Zika sono febbre, infiammazione cutanea, dolori articolari e congiuntivite (arrossamento degli occhi). Per la maggioranza delle persone, il virus Zika non rappresenta un pericolo. Tuttavia, contrarre il virus Zika durante la gravidanza potrebbe causare gravi problemi alla nascita. Poiché non sono disponibili vaccini o terapie per il virus Zika, è importante seguire le precauzioni indicate nella sezione Prevenire le punture di zanzare a pagina 8.



Malattie trasmesse da animali

Quando viaggi all'estero, potresti contrarre malattie a seguito del morso di un animale, dopo essere stato a contatto con fluidi o feci di animali, o dopo aver consumato alimenti preparati con animali infetti, in particolare carne o latticini. Rabbia, influenza aviaria e altre malattie vengono trasmesse attraverso il contatto con animali o prodotti animali.

Rabbia

La rabbia viene di norma trasmessa agli umani dal morso di animali infetti. I morsi dei cani sono la causa della maggior parte dei casi di rabbia negli esseri umani, ma anche pipistrelli e altri animali possono trasmettere questa malattia. La rabbia può essere fatale e uccide ogni anno più di 55.000 persone in tutto il mondo. Negli esseri umani, i sintomi si manifestano di norma da 30 a 90 giorni dopo il morso. La malattia si manifesta inizialmente con sintomi para-influenzali, evidenziando in seguito sintomi neurologici, per portare in alcuni casi anche alla morte.

Non è sempre facile stabilire immediatamente se un animale ha la rabbia. Perciò, se un animale ti morde o ti graffia, lava l'area interessata con acqua e sapone e **consulta subito un medico** per verificare se è necessario sottoporri a un vaccino antirabbico.

Precauzioni contro la rabbia

Esistono diversi modi per ridurre il rischio di contrarre la rabbia.

- Evita di entrare a contatto con animali domestici, selvatici o in cattività e di nutrirli, in particolare se ti trovi in un Paese in via di sviluppo.

- Consulta il tuo medico per verificare se è necessario sottoporsi a un vaccino antirabbico prima della partenza.
- Se viaggi in compagnia di un animale domestico, anche quest'ultimo deve essere vaccinato contro la rabbia.

Influenza aviaria

L'influenza aviaria è un virus trasmesso attraverso il contatto con pollame o volatili infetti. Agli esseri umani può capitare di contrarre il virus solo in rari casi. Tuttavia, dal 2003, più di 400 persone in Africa, Medio Oriente e Asia sono morte dopo essere state a stretto contatto con uccelli infetti. I sintomi si manifestano di norma da due a otto giorni dopo l'infezione, con febbre, emicrania, dolori muscolari, tosse e dolori addominali.

Se manifesti sintomi para-influenzali o difficoltà respiratorie entro 10 giorni dal ritorno a casa dopo essere stato in una zona a rischio, consulta immediatamente il tuo medico. Comunica al tuo medico i Paesi in cui sei stato e se hai avuto contatti con animali potenzialmente infetti.

Ridurre il rischio di influenza aviaria

Di seguito troverai alcuni utili consigli per evitare di contrarre l'influenza aviaria:

- Evita il contatto ravvicinato con pollame potenzialmente infetto, come galline, tacchini o volatili selvatici.
- Evita il contatto con superfici che potrebbero essere contaminate con secrezioni o deiezioni di volatili.
- Lavati spesso le mani con acqua e sapone, oppure lavati sempre le mani con acqua e sapone o con un detergente antibatterico igienizzante, come Purell®.



Malattie trasmesse da persona a persona

Esistono diverse infezioni, come l'influenza o la malattia da meningococco, che si trasmettono da persona a persona attraverso tosse, starnuti o contatto diretto.

Influenza

L'influenza è una patologia delle vie respiratorie causata dal virus dell'influenza. Tra i sintomi troviamo febbre, tosse, dolori articolari e mal di gola. I sintomi influenzali possono essere molto gravi per alcune persone, come bambini, anziani oltre i 65 anni di età e persone affette da malattie a lungo termine, che possono aggravare notevolmente i sintomi dell'influenza.

Il rischio di contagio dipende dal periodo dell'anno e dal luogo in cui ci si trova. Ai tropici, ad esempio, l'influenza può essere contratta in qualsiasi periodo dell'anno, mentre con i climi temperati dell'emisfero sud, il contagio può verificarsi da aprile a settembre. Nell'emisfero nord, l'influenza è diffusa in genere da ottobre ad aprile.

Come prevenire l'influenza

- Fai un vaccino antinfluenzale ogni anno, il prima possibile. È importante farlo soprattutto se hai più di 50 anni di età, se sei a contatto con bambini piccoli, durante la gravidanza o in presenza di condizioni mediche che possono aggravare l'influenza, come asma, diabete, patologie cardiache o debolezza del sistema immunitario in genere. Anche i bambini oltre i 18 mesi di età dovrebbero sottoporsi a un vaccino antinfluenzale.

- Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con un detergente igienizzante a base di alcol.
- Usa un fazzoletto per coprire i colpi di tosse e gli starnuti. Se non hai a disposizione un fazzoletto, puoi sempre usare la manica o l'avambraccio.

Malattia da meningococco

La malattia da meningococco può essere causa di meningite, un'infezione delle meningi che proteggono il midollo spinale e l'encefalo. Di norma, la malattia si trasmette attraverso colpi di tosse o baci. Tra i sintomi troviamo attacchi di febbre improvvisi, forte emicrania, nausea, vomito, irrigidimento del collo, eritema cutaneo, sensibilità alla luce, confusione e sonnolenza.

Se stai per recarti in una zona in cui è diffusa questa malattia, come l'Africa, o se stai per partecipare all'Hajj, devi assolutamente sottoposti al vaccino contro il meningococco ***almeno due settimane prima della partenza.***

La malattia da meningococco può essere letale, se non viene curata tempestivamente. In caso di febbre improvvisa o al manifestarsi di uno qualsiasi dei sintomi sopraindicati, contatta immediatamente un medico.

Come evitare la malattia da meningococco

- Prima di partire, contatta il tuo medico per informazioni sul vaccino contro il meningococco
- Lavati spesso le mani con acqua calda e sapone o con un detergente antibatterico igienizzante, come Purell®.
- Non condividere con altri bicchieri, utensili, spazzolini da denti, bottiglie d'acqua, sigarette, stick labbra o altri oggetti che possono venire a contatto con la tua bocca.



Ricorda:

In caso di febbre, tosse, difficoltà respiratorie, eritema cutaneo, vomito o diarrea al ritorno da un viaggio internazionale, contatta immediatamente il tuo medico.

Risorse:

Per ulteriori informazioni gratuite sulla sicurezza in viaggio secondo le indicazioni dei Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie infettive (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), visita il sito Heading Home Healthy e fai clic sul link al Portale di informazione sanitaria per i viaggiatori (Travelers' Rapid Health Information Portal, TRHIP). **headinghomehealthy.org**

Ringraziamenti

Si ringrazia il personale del Dipartimento per la salute e l'igiene mentale della Città di New York che ha contribuito alla redazione di questa guida (in ordine alfabetico):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss e Stacey Wright-Woolcock



Per ulteriori informazioni sulla tutela della tua salute in viaggio, chiama il 311 o contatta i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie infettive al numero **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**, in qualsiasi momento, di giorno o di notte, oppure visita i siti **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel), travel.state.gov** o **[headinghomehealthy.org](https://www.headinghomehealthy.org)**.

Per ulteriori informazioni sanitarie, visita il sito **[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)**.

NYC
Health

HEADING
→ HOME
HEALTHY