

Introduzione	7	Caratteristiche e distribuzione delle principali patologie infettive	277
Come utilizzare la Guida	9	Colera	278
I consigli per viaggiare sicuri in Europa e nel Nord America	11	Dengue	278
I Paesi	15	Diarrea del viaggiatore	279
Scenari di viaggio	259	Encefalite da zecche	279
Il safari	260	Encefalite giapponese	280
Il trekking in altitudine	261	Epatite A	280
La crociera	262	Epatite B	281
Il soggiorno marino in spiagge tropicali	263	Febbre gialla	281
La visita a siti archeologici	264	Febbre tifoide	281
Comportamenti corretti prima, durante e dopo il viaggio	267	Influenza	282
Comportamenti corretti prima del viaggio	268	Malaria	282
Comportamenti corretti durante il viaggio	268	Meningite meningococcica	283
Comportamenti corretti dopo il viaggio	275	MERS (Middle East Respiratory Syndrome)	284
		Poliomielite	284
		Rabbia	284
		Schistosomiasi	285
		STD (malattie sessualmente trasmesse)	285

Le vaccinazioni per viaggiare

Effetti collaterali

Tipi di vaccino, modalità
e tempi di somministrazione

La chemioprolifassi della malaria

Rischio malarico

Strategia preventiva

Partire ben preparati

287

288

289

291

292

292

292

**Farmaci e materiale di primo soccorso
da portare con sé**

293

**Raccomandazioni sull'uso di farmaci
durante il viaggio**

295

**Le 10 regole d'oro del viaggiatore
responsabile**

297

Introduzione

L'obiettivo principale della nostra società scientifica è quello di contribuire con tutti i mezzi alla tutela della salute di tutti coloro che, a vario titolo, devono o vogliono viaggiare e questa Guida è stata preparata proprio per loro.

Mi riferisco a tutti coloro che amano viaggiare in modo responsabile, che si documentano prima di partire, che hanno a cuore la propria salute.

In realtà un viaggio dovrebbe essere programmato per tempo, studiato nel suo itinerario: prima di partire bisognerebbe riuscire a raccogliere tutte le informazioni sul Paese da visitare. Un viaggio va preparato anche sul piano sanitario: vanno conosciute le malattie ed i rischi presenti nel Paese, vanno fatte le vaccinazioni raccomandate, la chemioprophilassi contro la malaria se necessaria, vanno preparati i farmaci da

portare con sé. Questa guida può sicuramente aiutare ogni viaggiatore a conoscere la realtà sanitaria del Paese da visitare e lo può mettere in grado di adottare tutti i comportamenti corretti per proteggerlo dalle malattie infettive e non.

Un viaggiatore ben preparato godrà di più il suo viaggio e viaggerà di nuovo.

Ecco uno strumento che chi viaggia amerà avere con sé, un oggetto da far apprezzare e magari da regalare agli amici appassionati di viaggi.

Alberto Tomasi

Presidente SIMVIM

(Società Italiana di Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni)

Come utilizzare la Guida

Le schede dei 121 paesi dell'Africa, dell'Asia, del Centro e Sud America e dell'Oceania, contenenti specifiche indicazioni sulla localizzazione geografica dei Paesi, sulle informazioni utili, su cosa portare in valigia, sulle vaccinazioni raccomandate e sui comportamenti corretti da adottare, sono presentate in ordine alfabetico e facilmente consultabili.

Per ogni Paese vengono riportati la capitale (dove generalmente esiste l'aeroporto principale) con l'altitudine, la superficie, il numero degli abitanti, la differenza del fuso orario con l'Italia, le lingue ufficiali, la moneta utilizzata, il tasso di analfabetismo, le religioni professate e il tasso di mortalità infantile, un indicatore importante della distribuzione e dell'efficienza dei servizi sanitari di quel Paese.

Per quanto riguarda tutti i Paesi dell'Europa e del Nord America, sono presenti indicazioni generali sui rischi per la salute, sulle vaccinazioni raccomandate e sui comportamenti da adottare, poiché nella maggior parte dei casi si devono affrontare problemi simili ma non così seri come negli altri Paesi del mondo.

Consultando la scheda del Paese da visitare si possono anche trovare indicazioni per ulteriori approfondimenti specifici in caso di: safari, crociera, trekking, visita a siti archeologici, soggiorno marino.

Nei box relativi ai comportamenti corretti ci sono i riferimenti all'apposito capitolo intitolato Scenari di viaggio.

Le raccomandazioni sulla tipologia dei farmaci e del materiale di primo soccorso da portare in viaggio, valide per tutti i Paesi, sono riportate in fondo alla Guida.

Si consiglia di leggere, in ogni caso, i comportamenti corretti prima, durante e dopo il viaggio.

Sono presentate in ordine alfabetico e descritte le principali patologie infettive che interessano i viaggiatori, compresa la diarrea del viaggiatore, le indicazioni per le vaccinazioni del viaggiatore e per la profilassi antimalarica.

Buona consultazione



I Consigli per viaggiare sicuri in Europa e nel Nord America

Anche se i rischi per la salute ai quali sono esposti i viaggiatori nei paesi dell'Europa e dell'America del Nord (Canada e Stati Uniti) sono sicuramente inferiori a quelli di tutti gli altri Paesi, chi viaggia deve comunque conoscerli e deve avere la possibilità di prevenirli con i comportamenti corretti e le vaccinazioni raccomandate.

Raccomandazioni per i giovani e per gli studenti che frequentano scuole, college, università

I viaggi di studio presso scuole superiori o università e la frequenza di college per studiare o apprendere le lingue (in particolare, ma non solo, quella inglese) rendono raccomandabili per tutti gli studenti le vaccinazioni contro le patologie infettive che si diffondono facilmente nelle collettività e che in alcuni paesi sono richieste obbligatoriamente. Prima di partire bisogna verificare presso la propria ASL di essere

coperti con le vaccinazioni nei confronti di morbillo, rosolia, parotite, varicella, meningite meningococcica, papillomavirus e di aver effettuato da non più di 10 anni il richiamo vaccinale nei confronti del tetano, della difterite e della pertosse (vaccino trivalente). Anche la prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse diventa importante. La vaccinazione contro l'epatite B e contro il papillomavirus proteggono contro due gravi infezioni che si possono acquisire per via sessuale; l'uso del profilattico è comunque indicato in tutti i casi di rapporti occasionali anche per la prevenzione dell'infezione da HIV.

Si consiglia di informarsi per tempo prima, perché in alcuni paesi il certificato delle vaccinazioni effettuate è richiesto come documento obbligatorio per poter accedere a scuole, college o università e le vaccinazioni devono poter essere praticate in tempo utile.



INFORMAZIONI UTILI

Malattie trasmesse da insetti o da animali

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e il Centro Europeo per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie (ECDC) raccomandano la vaccinazione contro l'encefalite da zecche per tutte le persone che vivono o che frequentano foreste e distese erbose nei paesi con aree a rischio per l'encefalite da zecche.

Queste aree sono presenti in tutti i paesi dell'Europa dell'Est, ma anche in Germania, Danimarca, Paesi Scandinavi e Baltici, Austria, Slovenia e, per quanto riguarda l'Italia, nel Friuli Venezia Giulia, nel Trentino-Alto Adige e nella parte settentrionale del Veneto.

In Europa il picco di incidenza della TBE si ha nella tarda primavera (maggio-giugno) ed all'inizio dell'autunno (settembre-ottobre).

Il virus è trasmesso dal morso della zecca infetta. Sono stati documentati anche casi di persone infettate dal consumo di latte non pastorizzato. La più efficace misura preventiva contro l'encefalite da zecche è la vaccinazione.

Dopo tre anni va somministrata la prima dose di richiamo, con richiami successivi ogni cinque anni.

È disponibile un vaccino per uso pediatrico per bambini da 1 a 15 anni.

Nell'Europa dell'Est e nel Nord America è ancora presente la rabbia, trasmessa dal morso o graffiatura di animali selvatici (cani randagi, volpi, procioni, pipistrelli). È sempre indispensabile il trattamento post morsicatura con immunoglobuline e vaccino da fare nel più breve tempo possibile.

Malattie trasmesse da alimenti e bevande contaminati

In molti paesi europei sono ancora presenti l'epatite A, la salmonellosi ed il rischio di tossinfezioni alimentari.

Malattie sessualmente trasmesse

Per la prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale, Aids, epatite A, B, C, sifilide, HPV, gonorrea, scabbia, ecc., bisogna sempre evitare rapporti sessuali non protetti e promiscui e verificare che trattamenti di agopuntura, piercing e tatuaggi vengano praticati rispettando le norme igieniche.



VACCINAZIONI RACCOMANDATE

- ▶ **Anti morbillo, rosolia, parotite, varicella:** sono opportune due dosi, Epatite A, Epatite B, Meningite quadrivalente (A, C, W, Y), Meningite B, per i neonati e per gli adolescenti.
- ▶ **Difterite-Tetano-Pertosse:** 1 dose di richiamo ogni 10 anni, **Anti papilloma virus**, raccomandata dai 12 anni anche per i maschi.
- ▶ **Anti encefalite da zecche**, nei paesi dell'Est Europeo.
- ▶ **Anti-influenzale e antipneumococcica** nei mesi invernali.



DA PORTARE IN VALIGIA

Kit di primo soccorso con disinfettante, cerotti, termometro, integratori salini e multi-vitaminici, fermenti lattici, antipiretici, antidolorifici, antibiotici, e medicine per disturbi intestinali, creme solari ad alta protezione, repellenti contro le punture degli insetti, salviette/gel disinfettanti, un adattatore universale per le spine elettriche, torcia elettrica e batterie di scorta, fotocopia del passaporto.



COMPORAMENTI CORRETTI

- ▶ Rivolgersi agli ambulatori delle ASL per praticare per tempo le vaccinazioni raccomandate ed avere i consigli utili al viaggio.
- ▶ Portare dei farmaci di primo soccorso.
- ▶ Adottare tutte le precauzioni necessarie nel consumo di alimenti per prevenire le tossinfezioni alimentari. Lavarsi frequentemente le mani.
- ▶ Attenzione alle malattie a trasmissione sessuale: AIDS, epatite B, C, HPV, gonorrea, sifilide, scabbia, ecc. Proteggersi sempre con il preservativo in caso di rapporti sessuali occasionali.
- ▶ Verificare che interventi di agopuntura, piercing e tatuaggi vengano praticati rispettando le norme igieniche.
- ▶ Proteggersi dalle punture di insetti ed in particolare dalle zecche.
- ▶ Prudenza nei contatti con gli animali selvatici. Indispensabile trattamento post morsicatura con immunoglobuline e vaccino.
- **In caso di trekking, di crociera o di visita a sito archeologico vedi il paragrafo specifico in “Scenari di viaggio”.**





I PAESI



AFGHANISTAN

 **Capitale:** Kabul (altitudine: 1.800 m)

 **Superficie:** 652.225 km²

 **Abitanti:** 30.9690.000

 **Fuso orario:** + 3.5 rispetto all'Italia

 **Lingue ufficiali:** pashtu e dari

 **Moneta:** afghani (1 euro equivale a circa 60 afghani)

 **Mortalità infantile:** 117/1000

 **Tasso di analfabetismo:** 78%



INFORMAZIONI UTILI

L'Afghanistan è un Paese prevalentemente montuoso, soprattutto al nord, a sud si apre su poche vallate. In inverno, nel nord del Paese, la temperatura scende sotto lo zero. Il clima è continentale con inverni resi ancora più freddi dall'altitudine.

È il Paese che ha la maggiore escursione termica al mondo: minime vicine al -50°C, massime anche di +53°C.

La totalità della popolazione è musulmana, in prevalenza sunniti. La religione condiziona moltissimo la vita sociale del Paese.

Con 50 nati ogni 1000 abitanti è uno dei paesi con il più elevato tasso di natalità, ma ha anche un elevatissimo tasso di mortalità infantile. Le condizioni igienico-sanitarie possono essere anche di pessimo livello. Non esiste un sistema di acquedotti, né un sistema fognario-depurativo pubblico: l'acqua è disponibile solo tramite pozzi privati che sono spesso contaminati da scarichi di liquami, non essendoci un sistema centralizzato di fognature. Sono diffuse le malattie trasmesse da alimenti e bevande contaminati come l'epatite A, il colera e la febbre tifoide. Elevato il rischio di diarrea del viaggiatore. Sono possibili epidemie di dengue.

Il rischio di malaria (trasmessa da zanzara Anopheles che punge dal tramonto all'alba), esiste da aprile a dicembre al di sotto dei 2000 m.

Profilassi raccomandata: nessuna. È raccomandato l'uso di repellenti contro le zanzare e lo SBT (stand by treatment).

È presente la rabbia trasmessa dal morso o graffiatura di animali selvatici (cani randagi, scimmie, pipistrelli).

Anche a causa del perdurante stato di guerra e per la difficoltà di vaccinare i nuovi nati, la poliomielite è ancora presente e trasmessa nel Paese.

I medicinali reperibili, quando possibile, risultano molto spesso scaduti, contraffatti o di scarsa qualità. In inverno, le rigide condizioni atmosferiche limitano la disponibilità di voli, precludendo l'accesso agli ospedali dei Paesi limitrofi.

Non esistono ambulatori e strutture ospedaliere adeguate agli standard occidentali, se non quelli militari internazionali, che sono a pagamento per il personale civile e offrono una serie limitata di prestazioni mediche.

Religione: musulmani (sunniti 82%, sciiti 17%), altri 1%

COMPORAMENTI CORRETTI

- ▶ Rivolgersi agli ambulatori delle ASL per praticare per tempo le vaccinazioni raccomandate ed avere i consigli utili al viaggio.
- ▶ Portare dei farmaci e del materiale di primo soccorso.
- ▶ Adottare tutte le precauzioni necessarie nel consumo di acqua ed alimenti per prevenire la diarrea del viaggiatore. Evitare di utilizzare il ghiaccio. Lavarsi frequentemente le mani.
- ▶ Fare attenzione alle malattie a trasmissione sessuale: AIDS, epatite B, C, gonorrea, sifilide, scabbia, ecc. Proteggersi sempre con il preservativo in caso di rapporti sessuali occasionali. Evitare interventi di agopuntura, piercing, e i tatuaggi.
- ▶ Non trascurare le problematiche dell'altitudine e dell'esposizione alle radiazioni solari. Sono possibili forti escursioni climatiche.
- ▶ Prevenire le punture di insetti con repellenti.
- ▶ Prudenza nei contatti con gli animali selvatici. Indispensabile trattamento post morsicatura con immunoglobuline e vaccino antirabbico.
- ▶ Evitare i vestiti corti (pantaloncini, bermuda), indossare sempre pantaloni lunghi, magliette a maniche lunghe, portarsi un copricapo, un foulard per le donne, per l'ingresso nei templi, utilizzare scarpe chiuse.
- ▶ Al ritorno dal viaggio riferire sempre al proprio medico sintomi quali febbre, diarrea, lesioni cutanee che persistono.



VACCINAZIONI RACCOMANDATE

Difterite-Tetano-Pertosse-Polio: 1 dose di richiamo ogni 10 anni.

Epatite A, Epatite B, Febbre tifoide, Colera.

Febbre gialla: il certificato di vaccinazione è richiesto ai viaggiatori di età superiore ad un anno provenienti da paesi con rischio di trasmissione di febbre gialla. Vaccinazione non raccomandata.



DA PORTARE IN VALIGIA

Kit di primo soccorso con disinfettante, cerotti, termometro, integratori salini e multi-vitaminici, fermenti lattici, antipiretici, antidolorifici, antibiotici, e medicine per disturbi intestinali, creme solari ad alta protezione, repellenti contro le punture degli insetti (controllate che ci sia scritto "zanzare tropicali" sulla confezione), salviette/gel disinfettanti, un adattatore universale per le spine elettriche, torcia elettrica e batterie di scorta, fotocopia del passaporto.

ALGERIA

 **Capitale:** Algeri (altitudine 30 m)

 **Superficie:** 2.381.741 km²

 **Abitanti:** 40.800.000

 **Fuso orario:** lo stesso dell'Italia

 **Lingue ufficiali:** arabo e tamazight

 **Moneta:** dinaro algerino (1 euro equivale a circa 90 dinari)

 **Mortalità infantile:** 22/1000

 **Tasso di analfabetismo:** 18%



INFORMAZIONI UTILI

Attualmente l'Algeria è, per superficie, il più vasto Paese dell'Africa ed il decimo al mondo.

Nel nord il clima è mediterraneo, a sud l'Algeria comprende una gran parte del deserto del Sahara.

Le regioni nella parte settentrionale hanno un clima mediterraneo, con estati calde e umide e inverni miti e spesso piovosi. Ad Algeri, le temperature medie sono di 28°C circa in estate e di 13°C in inverno.

Verso sud, nella regione degli altopiani, il clima diventa più secco, mentre le temperature variano secondo l'altitudine. Il Sahara è una regione arida dal clima desertico, con forti escursioni termiche, dove le precipitazioni annue superano di poco i 100 mm.

Malattie trasmesse con l'acqua o gli alimenti contaminati come l'epatite A e la febbre tifoide sono ancora presenti.

Occorre evitare di guadaire fiumi senza calzature e bagnarsi in acque fluviali perché è presente una malattia parassitaria, la schistosomiasi, favorita dal contatto della pelle integra con le acque dolci.

Ospedali sono presenti quasi ovunque nel Paese, ma non sono in genere di livello europeo.

Servizi migliori, anche se non necessariamente comparabili a quelli ottenibili in Italia, vengono erogati dalle cliniche private presenti nelle grandi città.

La settimana lavorativa va dalla domenica al giovedì inclusi.

Religione: musulmani (sunniti 82%, sciiti 17%), altri 1%



COMPORAMENTI CORRETTI

- ▶ Rivolgersi agli ambulatori delle ASL per praticare per tempo le vaccinazioni raccomandate ed avere i consigli utili al viaggio.
- ▶ Portare dei farmaci e del materiale di primo soccorso.
- ▶ Adottare tutte le precauzioni necessarie nel consumo di acqua ed alimenti per prevenire la diarrea del viaggiatore. Non utilizzare ghiaccio.
- ▶ Lavarsi le mani frequentemente, sempre dopo aver usato la toilette e prima di mangiare.
- ▶ Fare attenzione alle malattie a trasmissione sessuale: AIDS, epatite B, C, gonorrea, sifilide, scabbia, ecc. Proteggersi sempre con il preservativo in caso di rapporti sessuali occasionali. Evitare interventi di agopuntura, piercing, e i tatuaggi.
- ▶ Sono possibili forti escursioni climatiche tra il giorno e la notte.
- ▶ Non trascurare le problematiche dell'esposizione alle radiazioni solari.
- ▶ Al ritorno dal viaggio riferire sempre al proprio medico sintomi quali febbre, diarrea, lesioni cutanee che persistono.



VACCINAZIONI RACCOMANDATE

Difterite-Tetano-Pertosse-Poliomielite: 1 dose di richiamo ogni 10 anni.

Epatite A, Epatite B, Febbre tifoide.

Febbre gialla: il certificato di vaccinazione è richiesto ai viaggiatori di età superiore ad un anno provenienti da paesi con rischio di trasmissione di febbre gialla. Il certificato è richiesto anche se il viaggiatore ha transitato per più di 12 ore in un aeroporto di questi paesi. Vaccinazione non raccomandata.



DA PORTARE IN VALIGIA

Kit di primo soccorso con disinfettante, cerotti, termometro, integratori salini e multi-vitaminici, fermenti lattici, antipiretici, antidolorifici, antibiotici, e medicine per disturbi intestinali, creme solari ad alta protezione, repellenti contro le punture degli insetti (controllate che ci sia scritto "zanzare tropicali" sulla confezione), salviette/gel disinfettanti, un adattatore universale per le spine elettriche, torcia elettrica e batterie di scorta, fotocopia del passaporto.

ANGOLA

 **Capitale:** Luanda (altitudine: 10 m)

 **Superficie:** 1.246.700 Km²

 **Abitanti:** 24.150.000

 **Fuso orario:** lo stesso dell'Italia

 **Lingue ufficiali:** portoghese

 **Moneta:** kwanza (1 euro equivale a circa 100 kwanza)

 **Mortalità infantile:** 80/1000

 **Tasso di analfabetismo:** 30%



INFORMAZIONI UTILI

La temperatura media è costantemente superiore ai 20°. Il clima varia da temperato a tropicale. La stagione delle piogge è in estate nei mesi da novembre a marzo. La corrente del Benguele rende la costa particolarmente fresca e secca. Il rischio di malaria (trasmessa dal tramonto all'alba da zanzara Anopheles), esiste tutto l'anno in tutto il Paese. È raccomandata la chemioprolifassi.

Attenzione alle seguenti malattie trasmesse da insetti: febbre gialla (trasmessa di giorno da zanzara Aedes), alto rischio, la vaccinazione è obbligatoria, dengue (trasmessa di giorno da zanzare Aedes), malattia del sonno (mosca tse tse): la prevenzione consiste nell'evitare la puntura degli insetti.

Occorre evitare di guadare fiumi senza calzature e bagnarsi in acque fluviali perché è presente una malattia parassitaria, la schistosomiasi, favorita dal contatto della pelle integra con le acque dolci. Contro la meningite da meningococco (trasmessa attraverso le

goccioline di saliva: alto rischio) la vaccinazione è raccomandata. Meglio evitare ambienti chiusi e situazioni di sovraffollamento anche in ambienti aperti.

Sono presenti malattie trasmesse da alimenti e bevande come l'epatite A, la febbre tifoide, il colera ed è elevato il rischio di diarrea del viaggiatore.

La rabbia, malattia infettiva che colpisce gli animali a sangue caldo e può essere trasmessa all'uomo, è molto diffusa nel Paese. Si raccomanda pertanto di evitare contatti con animali, anche se domestici.

Il livello qualitativo delle strutture sanitarie non è paragonabile agli standard europei né a quello dei Paesi confinanti, quali Namibia e Sud Africa. L'assistenza sanitaria pubblica è inadeguata. Esistono alcune cliniche private dove è possibile essere curati solo per malattie comuni o piccoli interventi, dietro pagamento di somme elevate.

Religione: animisti, cattolici, protestanti



COMPORAMENTI CORRETTI

- ▶ Rivolgersi agli ambulatori delle ASL per praticare per tempo le vaccinazioni raccomandate ed avere i consigli utili al viaggio.
- ▶ Portare dei farmaci e del materiale di primo soccorso.
- ▶ Assumere la chemioprolifassi contro la malaria ed evitare le punture di zanzare utilizzando regolarmente dei repellenti.
- ▶ Lavarsi le mani frequentemente, sempre dopo aver usato la toilette e prima di mangiare. Adottare tutte le precauzioni necessarie nel consumo di acqua ed alimenti per prevenire la diarrea del viaggiatore. Evitare di utilizzare il ghiaccio.
- ▶ Fare attenzione alle malattie a trasmissione sessuale: AIDS, epatite B, C, gonorrea, sifilide, scabbia, ecc. Proteggersi sempre con il preservativo in caso di rapporti sessuali occasionali. Evitare piercing, tatuaggi, agopuntura.
- ▶ Non trascurare le problematiche dell'esposizione alle radiazioni solari ed al calore.
- ▶ Non bagnarsi nelle acque dolci.
- ▶ Non utilizzare farmaci acquistati per strada o sulle bancarelle.
- ▶ Al ritorno dal viaggio, riferire sempre al proprio medico sintomi quali febbre, diarrea, lesioni cutanee che persistono.



VACCINAZIONI RACCOMANDATE

Febbre gialla: vaccinazione richiesta a tutti i viaggiatori indiscriminatamente, **Difterite-Tetano-Perlossa-Poliomielite:** 1 dose di richiamo ogni 10 anni, **Epatite A, Epatite B, Febbre tifoide, Colera, Meningite quadrivalente (A, C, W, Y).**



DA PORTARE IN VALIGIA

Kit di primo soccorso con disinfettante, cerotti, termometro, integratori salini e multi-vitaminici, fermenti lattici, antipiretici, antidolorifici, antibiotici, e medicine per disturbi intestinali, creme solari ad alta protezione, repellenti contro le punture degli insetti (controllate che ci sia scritto "zanzare tropicali" sulla confezione), salviette/gel disinfettanti, un adattatore universale per le spine elettriche, torcia elettrica e batterie di scorta, fotocopia del passaporto.