

CENTRO VACCINAZIONI INTERNAZIONALI
VIA CASAL DE MERODE, 8

Consigli sanitari al viaggiatore

Prima di partire

- Accedi al sito **VIAGGIARE SICURI (MAEC)** oppure **CDC Yellow Book**, informandoti sulla situazione sanitaria del Paese che intendi visitare.
- Verifica l'opportunità di una Assicurazione Sanitaria.
- Predisponi una piccola farmacia con la scorta dei tuoi farmaci abituali, un antipiretico, un antibiotico ad ampio spettro e crema cortisonica/antistaminica. Porta un kit con termometro, garze, disinfettante, cerotti.
- Prendi un appuntamento per una **CONSULENZA VACCINOLOGICA** presso il Centro di Vaccinazioni Internazionali della tua ASL di riferimento almeno 3-4 settimane prima di partire. Porta con te la documentazione vaccinale. Il Medico Vaccinatore valuterà il tuo stato di salute e vaccinale e la situazione sanitaria del Paese che vuoi visitare, indicandoti le vaccinazioni obbligatorie e raccomandate e fornendo tutte le indicazioni precauzionali del caso.

In viaggio

- Evita i cibi crudi, i cibi freddi o riscaldati, le salse e le creme. Ricordati di lavare e sbucciare la frutta fresca; prediligi carne, pesce e verdure cotti al momento.
- Usa acqua minerale in bottiglia sigillata, anche per il lavaggio dei denti. Evita assolutamente il ghiaccio (attenzione ai cocktail!).

- Usa sempre il profilattico nei rapporti sessuali occasionali.
- Fai attenzione alle possibili lesioni solari, soprattutto per i bambini.
- In particolari aree è fondamentale proteggersi dalle punture di zanzare che possono trasmettere infezioni quali Malaria, Febbre gialla, Chikungunya, Dengue, Zika, ecc.

Usa repellenti cutanei con DEET tra il 30% e 50% per gli adulti e al 20% per i bambini dai 2 ai 12 anni di età. La protezione è efficace dalle 8 alle 12 ore circa. Per l'applicazione sul viso: spruzza sulle mani e poi applica su viso, collo, orecchie, evitando la zona degli occhi e della bocca. Da evitare nel primo trimestre di gravidanza e nei bambini < 2 mesi di vita.

- Ricorda che le creme solari possono ridurre il potere protettivo dei repellenti (fai asciugare bene i solari, poi metti il repellente, preferibilmente al 50%).
- Utilizza capi d'abbigliamento idonei: abiti chiari – da evitare il nero e il rosso – ben coprenti. È possibile usare repellenti (permetrina) per zanzariere, abiti e scarpe, da applicare e indossare solo quando ben asciutti.
- Verifica la presenza di zanzariere nei locali in cui soggiorni (letto, porte, finestre) e utilizza anche protezioni ambientali di provata efficacia (zampironi, piastrelle elettriche, ecc).
- Se necessario, segui le indicazioni del Medico Vaccinatore per la profilassi antimalarica.
- Per qualsiasi necessità durante il tuo viaggio puoi contattare l'Ambasciata o il Consolato.

Al rientro

- Se compaiono febbre e/o altri sintomi/segni di origine non chiara dopo qualche settimana/mese dal rientro, rivolgiti al tuo Medico o direttamente all'Ospedale Spallanzani di Roma, segnalando il viaggio effettuato.

- Se hai visitato particolari aree a rischio e assunto farmaci antimalarici, la gravidanza potrebbe essere sconsigliata per alcuni mesi; parlane con il tuo Medico.

Ricordati che

- **Le zecche** possono trasmettere malattie, alcune prevenibili con la vaccinazione (encefalite da zecca), altre (come ad esempio la malattia di Lyme, la Febbre emorragica, la Febbre ricorrente), solo con repellenti e abiti idonei.
- Informati se nell'area che intendi visitare, solitamente rurale o con presenza di parchi, boschi, giardini, sono presenti zecche infette; le attività all'aperto, come campeggio, escursioni, ciclismo e alpinismo sono naturalmente le più esposte al rischio.
- Mantieni coperto il corpo con indumenti idonei, evita il contatto con la vegetazione circostante, controlla accuratamente gli abiti e la cute quando rientri a casa.
- In caso di morso di zecca:
 - provvedi subito a rimuovere la zecca con una pinzetta a punta fine, evitando di schiacciarne il corpo; tira verso l'alto con decisione, senza torsioni e senza applicare preventivamente nulla;
 - lava con abbondante acqua e sapone, disinfetta la piccola ferita con un prodotto trasparente;
 - segna sul calendario la data del morso.
- In caso di febbre, rash cutaneo, nausea, dolori articolari insorgenti entro 1 mese dal ritorno dal viaggio, informa il medico, riportando la data e la località dell'evento.
- Il morso di cani, gatti, scimmie, pipistrelli, animali selvatici può trasmettere il tetano e, in molto Paesi extraeuropei, la rabbia. Queste malattie sono entrambe prevenibili con la vaccinazione, ma per la rabbia è necessario, in caso di morso, rivolgersi immediatamente ad un Pronto Soccorso per effettuare comunque la vaccinazione post-

esposizione, completando il ciclo al rientro in un centro vaccinale per viaggiatori.

- Provedi sempre a lavare le ferite abbondantemente con acqua e sapone.

NOTE

NOTE

centrivaccinali.d8@aslroma2.it

Call Center Vaccinazioni 06 51006666 dal lunedì al venerdì ore 8.30 – 15.30