



VaxGazette Milano

Il nuovo Gazzettino delle vaccinazioni di Milano

χαλεπά τὰ καλά

(Le cose belle sono difficili – Aforisma greco)

Allacciate le cinture. si parte!



Editoriale

Quante volte abbiamo detto: come sarebbe bello andare a visitare luoghi esotici, quelli delle copertine delle riviste di viaggi?

Poi finalmente arriva l'occasione, e improvvisamente cominciano i preparativi: si prepara l'itinerario, le escursioni, si studiano nei particolari i nomi impronunciabili di luoghi lontani.

Tutto ovviamente molto bello, ma c'è un aspetto del viaggio da non trascurare: la sicurezza! Un bel viaggio è tale se ce lo si gode in salute, prevedendo quanto possibile quei rischi che sono conosciuti e per i quali abbiamo delle armi specifiche: i vaccini, le profilassi farmacologiche, i comportamenti. Per questo è fondamentale prevedere con anticipo un counseling pre viaggio, per avere il tempo di fare tutti i vaccini raccomandati e a volte obbligatori, per acquistare alcuni presidi per viaggi avventurosi (per potabilizzare l'acqua, per proteggersi da insetti, ecc).

Il counseling serve a questo: non per spaventare il viaggiatore, ma affinché parta più tranquillo, perché sa come proteggersi, soprattutto se viaggia con bambini piccoli, se è una persona con altre patologie, oppure se è una viaggiatrice in gravidanza.

Buona lettura a tutti e Buon Viaggio!

Sommario

La Medicina dei Viaggi nella Sanità Pubblica moderna -2

Non solo le vaccinazioni specifiche per il viaggio (soprattutto per il viaggiatore fragile).....4

In viaggio con mamma e papà: guida pratica per famiglie in partenza!.....6

E AL RITORNO? L'importanza di tenere gli occhi aperti anche dopo un viaggio.....10

Vaccinazioni internazionali: dove, come, quando.....11

Diamo i numeri: i viaggiatori si vaccinano?13

Comitato di redazione tecnico

Catia Rosanna Borriello (Direttore)
Alessandro Baldissera
Lucia Bricchi
Daria Bucci
Martina Cappellina
Cristiana Caprio
Giovanni Cicconi
Andrea Cinnirella
Marilena D'Amico
Francesca Grosso
Roberta Lattanzio
Maria Paula Manuele
Patrizia Masia
Anna Maria Nanni
Simona Scarioni
Claudio Sichenze
Sudwaric Sharma

Segreteria di redazione:

Elisabetta Baroni

La Medicina dei Viaggi nella Sanità Pubblica moderna -

Intervista all'esperto: dott. Alberto Tomasi

Dott. Andrea Cinnirella



In un mondo sempre più connesso, viaggiare è diventato parte integrante della vita quotidiana di molte persone.

Che si tratti di spostamenti per lavoro, studio, turismo o altre ragioni, è fondamentale acquisire consapevolezza dei potenziali rischi per la salute che ogni viaggio può comportare. Prepararsi in modo adeguato, anche dal punto di vista sanitario, è essenziale per vivere esperienze sicure e serene.

In questo scenario, assume un ruolo sempre più centrale una disciplina medica di grande importanza per la Sanità Pubblica contemporanea: la Medicina dei Viaggiatori.

Per approfondire l'argomento, abbiamo intervistato il dott. Alberto Tomasi, presidente della Società Italiana di Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni (SIMVIM).

Dott. Tomasi, in cosa consiste la Medicina dei Viaggi e perché è così rilevante nel contesto attuale?

La Medicina dei Viaggiatori ha l'obiettivo di tutelare la salute di tutti coloro che viaggiano, non solo per turismo, ma anche per motivi di lavoro, di volontariato, di sport, o di ricongiunzione familiare. Poiché il numero dei viaggiatori internazionali è in aumento tale attività ha un ruolo fondamentale tra quelle della prevenzione. L'esigenza di informazioni sanitarie è cresciuta grandemente negli ultimi anni e la Medicina dei viaggiatori è in grado di rispondere a tutte queste

richieste. In ogni Azienda Sanitaria è presente e attivo un ambulatorio per la Medicina dei viaggiatori dove opera personale sanitario preparato.

Quali sono, in linea generale, i principali rischi sanitari associati ai viaggi internazionali e in che modo la Medicina dei Viaggi contribuisce a prevenirli o ridurli?

I rischi per la salute per un viaggiatore internazionale possono essere molti soprattutto in alcuni Paesi e vanno conosciuti prima del viaggio, per poterli prevenire senza conseguenze per la salute. Possiamo dividerli in rischi non infettivi ed in rischi infettivi. Tra i primi non bisogna trascurare i possibili effetti del jet-lag, le problematiche dell'esposizione al sole, al caldo eccessivo, ma anche al freddo o al vento e non bisogna mai sottovalutare gli effetti dell'altitudine o degli incidenti in mare come le immersioni o l'annegamento.

Per proteggersi dai rischi infettivi è importante aver effettuato le numerose vaccinazioni disponibili e non dimenticare mai di portare con sé dei repellenti contro le zanzare che possono trasmettere malattie pericolose come la dengue che può essere anche importata nel nostro Paese. La profilassi farmacologica contro la malaria risulta fondamentale in molti Paesi soprattutto africani.

Non va infine dimenticato che sono le malattie cardiache e gli incidenti stradali la principale causa di morte dei viaggiatori.

Ci può spiegare in cosa consiste una consulenza di Medicina dei Viaggi? Quali strumenti e risorse vengono messi a disposizione del viaggiatore per garantirgli un soggiorno in salute?

Voglio sottolineare come sia fondamentale che il viaggiatore si rivolga per tempo (per lo meno 15 giorni ma anche un mese) agli ambulatori della Medicina dei viaggiatori che sono presenti in tutte le Aziende Sanitarie o che cerchi informazioni presso il proprio medico curante.

Il personale che opera negli ambulatori è qualificato ed in grado di fornire informazioni sulle malattie presenti nel Paese e di raccomandare i comportamenti corretti per prevenire i rischi per la salute e praticare tutte le eventuali vaccinazioni necessarie, sia quelle raccomandate per quel Paese sia quelle di routine come ad esempio il richiamo antitetano-difterite-pertosse ogni 10 anni.

Come si adatta la Medicina dei Viaggi alle esigenze specifiche di diverse tipologie di viaggiatori, come bambini, anziani o persone con condizioni mediche particolari?

Fra tutti i viaggiatori non vanno dimenticati quelli più fragili come i bambini e le donne in gravidanza o gli anziani ed i malati affetti da patologie croniche. Sono proprio anche loro che devono rivolgersi, prima del viaggio, agli ambulatori per la Medicina dei viaggiatori per ottenere tutta l'assistenza e le informazioni indispensabili a viaggiare in sicurezza. Questo perché le loro diverse situazioni sanitarie li espongono ancora più degli altri viaggiatori ai comuni rischi del viaggio. Come ho già detto il personale che opera negli ambulatori è in grado di fornire anche a questo tipo di viaggiatori "più fragili" tutte le indicazioni per rispondere efficacemente alle comuni domande tipo: posso viaggiare in questa particolare situazione? Ci sono delle controindicazioni alle vaccinazioni? Quali farmaci

devo portare con me in viaggio e come devo conservarli?

Che consiglio darebbe a chi sta pianificando un viaggio all'estero, soprattutto verso Paesi con condizioni sanitarie differenti dalle nostre?

Prima di partire è sempre indispensabile sottoscrivere un'assicurazione sanitaria per ottenere la miglior assistenza sanitaria all'estero e per essere in grado di affrontare le spese sanitarie che in alcuni Paesi possono essere anche molto elevate. Consiglio anche di seguire durante il viaggio le raccomandazioni ricevute che riguardano i comportamenti corretti da tenere come ad esempio: non mettere il ghiaccio nelle bevande, utilizzare sempre la protezione solare, usare repellenti per le zanzare, assumere regolarmente la profilassi contro la malaria ed utilizzare il preservativo per incontri sessuali occasionali.

Un ultimo consiglio, ma forse il più importante: consultare sempre il proprio medico se al ritorno dal viaggio compaiono sintomi tipo febbre, diarrea con numerose scariche, strane macchie sulla pelle.

Infine, qual è il ruolo delle società scientifiche, come SIMVIM, nella promozione e nello sviluppo della Medicina dei Viaggi in Italia?

In Italia è stata fondata nel 1998 la SIMVIM, società italiana di Medicina dei viaggi e migrazioni che riunisce tutti gli operatori sanitari coinvolti: medici dei servizi di Igiene Pubblica, medici di medicina generale, medici competenti, farmacisti, assistenti sanitari, infermieri. E' una società scientifica nata con lo scopo di formare e di qualificare tutto il personale interessato per renderlo in grado di

tutelare la salute di tutti coloro che, a vario titolo, intendono intraprendere un viaggio in Paesi a rischio. Quest'anno organizziamo a Lucca il 20° corso di Medicina dei viaggiatori aperto a tutti gli operatori interessati ed a novembre ci sarà l'11° congresso nazionale. Informazioni sul corso e sugli altri workshop che si svolgono periodicamente in diverse città si possono ottenere sul sito internet: www.simvim.org che può essere consultato gratuitamente da tutti ed invia delle newsletter alle quali ci si può iscrivere facilmente sempre attraverso il sito.

Non solo le vaccinazioni specifiche per il viaggio (soprattutto per il viaggiatore fragile)

Dr.ssa Roberta Lattanzio
 Dr. Claudio Sichenze

Nel contesto dei viaggi internazionali, le **vaccinazioni** rappresentano uno strumento fondamentale di **prevenzione sanitaria individuale e collettiva**. Viaggiare, oggi, significa entrare in contatto con popolazioni, ambienti e agenti patogeni diversi, spesso in Paesi in cui la copertura vaccinale o le condizioni igienico-sanitarie sono carenti. Il **rischio di contrarre o diffondere malattie infettive** può essere concreto, soprattutto nei soggetti con fragilità cliniche.

Le vaccinazioni internazionali includono sia:

- i **vaccini richiesti o raccomandati in base alla destinazione** (es. febbre gialla, epatite A, meningococco),
- sia le **vaccinazioni di routine**, previste dal calendario vaccinale

nazionale, che costituiscono una base essenziale di protezione.

In particolare, il **viaggiatore fragile** (anziano, immunocompromesso, con patologie croniche o in gravidanza) richiede una valutazione specifica e accurata, che tenga conto non solo del rischio infettivo legato al viaggio, ma anche delle **possibili interazioni farmacologiche**, **controindicazioni vaccinali** e **necessità di profilassi aggiuntive**.

Un counseling ben condotto può prevenire eventi gravi, evitare complicanze durante il soggiorno e contribuire alla **salute pubblica globale**. Di seguito, vengono illustrate le principali indicazioni per una valutazione vaccinale completa e mirata.

Il **counseling del viaggiatore internazionale** inizia con una **raccolta anamnestica accurata**, che include la presenza di eventuali patologie croniche, condizioni cliniche particolari e comportamenti a rischio. A questa segue la **valutazione dello stato vaccinale attuale**, premessa fondamentale per la pianificazione di un piano vaccinale personalizzato in funzione della **meta di viaggio**, della **durata del soggiorno** e delle **caratteristiche individuali del viaggiatore**.

Vaccinazioni di routine: è essenziale controllare e, se necessario, aggiornare le vaccinazioni previste dal calendario nazionale, in particolare:

- **Morbillo-Parotite-Rosolia (MPR)**
- **Difterite-Tetano-Pertosse-Polio**

Queste vaccinazioni, spesso considerate “di base”, sono in realtà **cruciali anche nei viaggi internazionali**, soprattutto

verso Paesi in cui la copertura vaccinale può essere disomogenea o insufficiente. In presenza di **patologie croniche** (es. diabete, malattie cardiovascolari o respiratorie, condizioni oncologiche, immunodeficienze), è indicata una **valutazione vaccinale più approfondita**. In particolare, vanno **considerate o aggiornate** le vaccinazioni contro:

- **Neisseria meningitidis** (meningococco ACWY, B)
- **Streptococcus pneumoniae** (pneumococco)
- **Haemophilus influenzae di tipo B**
- **Herpes Zoster**: va raccomandato il nuovo vaccino ricombinante ad alta efficacia, anche nei soggetti che hanno già ricevuto il precedente vaccino a virus vivo.

Va attentamente considerato anche il rischio legato a **comportamenti sessuali non protetti, uso di droghe o tatuaggi/piercing in contesti non sicuri**. In questi casi, si raccomanda la vaccinazione contro:

- **Papillomavirus (HPV)**
- **Epatite A e B**
- **Mpox (Monkeypox)**, in base a indicazioni e disponibilità.

Inoltre, le epidemie di **influenza stagionale** si verificano:

- 🕒 tra **ottobre e marzo** nell'emisfero boreale,
- 🕒 tra **aprile e settembre** nell'emisfero australe.

Pertanto, per chi viaggia verso Paesi dell'emisfero sud durante la loro stagione influenzale, è indicata la **vaccinazione antinfluenzale e anti-COVID**, da effettuarsi **preferibilmente nel Paese di destinazione** (se non disponibile prima della partenza).

Nei viaggiatori che assumono **terapie farmacologiche**, inoltre, va valutata attentamente l'**eventuale interazione tra farmaci e vaccini**, soprattutto nel caso di:

- **vaccini vivi attenuati**, controindicati in **gravidanza** e in condizioni di **grave immunosoppressione**;
- **profilassi antimalarica**, che può interferire con terapie in corso.

La profilassi contro **Plasmodium falciparum** (malaria) va sempre valutata attentamente, considerando:

- **Atovaquone/Proguanile (Malarone)**
- **Meflochina (Lariam)**
- **Doxiciclina (Bassado)**

Le scelte devono essere personalizzate in base a:

- **destinazione**,
- **durata del soggiorno**,
- **profilo clinico del viaggiatore**,
- **potenziali interazioni farmacologiche**.

In conclusione, il **viaggio internazionale sicuro** parte da una **valutazione vaccinale completa**, che non si limiti alle vaccinazioni obbligatorie per l'ingresso in un Paese, ma che includa anche la **prevenzione delle malattie comuni**, spesso sottovalutate; proseguendo con una valutazione della profilassi farmacologica e delle norme comportamentali corrette da adottare. Il **viaggiatore fragile**, in particolare, necessita di un **approccio multidisciplinare**, attento e personalizzato, per garantire una protezione efficace e duratura.

In viaggio con mamma e papà: guida pratica per famiglie in partenza!

Dr.ssa Marilena D'Amico

Prepararsi per un viaggio con i bambini è un'avventura entusiasmante, ma la salute e la sicurezza dei più piccoli devono essere una priorità assoluta. Una pianificazione sanitaria accurata può fare la differenza tra un viaggio sereno e uno costellato di imprevisti. Con le giuste precauzioni e una buona dose di preparazione, la maggior parte dei problemi di salute che i bambini potrebbero incontrare durante un viaggio possono essere prevenuti o gestiti in modo efficace, permettendo a tutta la famiglia di godersi appieno l'esperienza.

Prima di partire: pianificazione e salute

La preparazione di un viaggio inizia ben prima della valigia. È fondamentale consultare il pediatra almeno 4-6 settimane prima della partenza per valutare lo stato di salute del bambino, la copertura vaccinale e l'eventuale necessità di profilassi specifiche. Per viaggi in Paesi tropicali, soggiorni lunghi o in caso di patologie croniche, è consigliato rivolgersi a un Centro di Medicina dei Viaggi.

Oltre alle vaccinazioni di routine, alcuni Paesi richiedono immunizzazioni specifiche (es. febbre gialla, epatite A, meningococco, tifo). Talvolta è necessario anticipare alcune vaccinazioni per garantire una protezione completa prima della partenza. Informarsi in tempo è essenziale.

La valigia del piccolo viaggiatore

È importante portare con sé una farmacia da viaggio personalizzata:

antipiretici, disinfettanti, antizanzare, soluzioni reidratanti, antibiotico ad ampio spettro (previa prescrizione e valutazione del curante), farmaci abituali in quantità sufficiente, prodotti per la protezione solare. Valutare se stipulare una assicurazione medica da viaggio e portare sempre con sé il certificato di assicurazione sanitaria.

Viaggiare in aereo: consigli per grandi e piccini

I bambini possono viaggiare in aereo fin dai primi giorni di vita, purché in buona salute. Attenzione al jet lag: regolare l'orario di sonno e pasti prima della partenza aiuta ad adattarsi meglio al nuovo fuso orario. Per ridurre i fastidi da variazioni di pressione durante il volo, si consiglia di far succhiare un ciuccio o offrire da bere durante il decollo e l'atterraggio. Nei voli lunghi, è utile portare giocattoli, libri e cibo adatto per mantenere i piccoli occupati e comodi.

In auto: sicurezza prima di tutto

Durante gli spostamenti in auto, il bambino deve viaggiare sempre nel proprio seggiolino omologato. È buona norma posizionarlo sul sedile posteriore, preferibilmente centrale, e assicurarsi che l'aria condizionata non sia troppo fredda. Evitare pasti pesanti prima del viaggio e programmare soste regolari, soprattutto con i neonati.

Il mal di movimento, che può manifestarsi come mal d'auto, mal di mare o mal d'aria, è un problema comune nei bambini durante i viaggi. Si verifica quando il cervello riceve informazioni contrastanti dagli occhi e dal corpo rispetto al movimento. I bambini di età compresa tra i 2 e i 12 anni sembrano essere particolarmente suscettibili a questa condizione. È utile incoraggiare il

bambino a guardare fuori dal finestrino e a concentrarsi su un punto fermo all'orizzonte, piuttosto che fissare oggetti in movimento o leggere libri e guardare schermi.

Vacanze in montagna: aria buona, ma con criterio

La montagna offre un clima favorevole, ma altitudini superiori ai 2.500 metri possono causare mal di montagna, soprattutto nei bambini. Per prevenirlo è consigliato salire di quota gradualmente. I bambini con patologie cardiache o respiratorie devono consultare il medico prima di partire. Ricordare di proteggere i piccoli dal freddo e dal sole (vestiti adeguati, cappellini e protezione solare).

A tavola con attenzione: prevenire la diarrea del viaggiatore

La diarrea del viaggiatore è molto comune nei Paesi in via di sviluppo e per questo è importante avere piccole accortezze:

-  bere solo acqua in bottiglia sigillata, evitare gacaca.
-  evitare di lavare i denti con acqua potenzialmente infetta
-  prima di preparare gli alimenti, lavarsi bene le mani con acqua e sapone o, se non disponibili, con salviettine sterilizzanti

Per quanto riguarda il cibo, è consigliabile consumare solo alimenti che siano stati ben cotti e che vengano serviti ancora caldi. È prudente evitare il consumo di carne cruda o poco cotta e di frutti di mare, che possono essere veicoli di agenti patogeni. Frutta e verdura crude dovrebbero essere evitate, a meno che non sia possibile sbucciarle

personalmente o che siano state accuratamente lavate con acqua sicura. Le verdure a foglia verde crude sono particolarmente difficili da pulire e potrebbero rappresentare un rischio. Si consiglia di evitare il consumo di latte e di prodotti caseari che non siano stati pastorizzati. Infine, è meglio non acquistare cibo da venditori ambulanti, dove le condizioni igieniche potrebbero non essere ottimali. In generale, è sempre meglio evitare di consumare cibo o bevande provenienti da fonti sconosciute.

Nei bambini, il rischio di disidratazione è elevato: avere con sé soluzioni reidratanti orali è una precauzione indispensabile. In caso di diarrea grave prima di somministrare farmaci è utile consultare un medico.

Acque sicure: mare, piscina

Il mare, se frequentato in zone turistiche controllate, è generalmente sicuro. È però necessario sorvegliare costantemente i bambini ed equipaggiarli con dispositivi galleggianti. È meglio evitare bagni in acque dolci in aree a rischio igienico-sanitario, dove possono annidarsi parassiti e batteri pericolosi.

Insetti e animali: protezione attiva

Per proteggere i bambini dalle punture di insetti, è consigliabile utilizzare repellenti specifici contenenti DEET (in concentrazioni non superiori al 30% per bambini di età superiore ai 2 mesi, evitando l'applicazione su mani, occhi e bocca). Per i bambini di età inferiore ai 2 mesi, è preferibile utilizzare zanzariere per coprire culle, passeggini e marsupi. Quando si utilizza uno spray repellente, è consigliabile spruzzarne una piccola quantità sulle mani dell'adulto e poi applicarlo delicatamente sul viso del

bambino, evitando il contatto con occhi e bocca. Indossare abiti a maniche lunghe, pantaloni lunghi e calze, soprattutto durante le ore del tramonto e dell'alba, può ridurre significativamente l'esposizione alle punture di insetti. In aree ad alto rischio di malattie trasmesse da insetti, può essere utile trattare vestiti e zanzariere con un insetticida efficace contro diverse specie di insetti. Durante la notte, è preferibile dormire in ambienti dotati di aria condizionata o con zanzariere alle finestre e sopra i lettini dei bambini.

Per quanto riguarda i morsi di animali, è fondamentale evitare qualsiasi contatto con animali randagi o selvatici. È importante insegnare ai bambini a non avvicinarsi agli animali e a segnalare immediatamente agli adulti eventuali morsi, graffi o leccate, specialmente se si verificano su pelle lesa o mucose. È bene ricordare che tutte le leccate, i graffi e i morsi di animali dovrebbero essere considerati potenzialmente pericolosi fino a prova contraria. In caso di morso/graffio/leccatura contattare immediatamente un medico per valutare la situazione.

. Al rientro: quando consultare il medico
 Dopo il rientro da un viaggio in zone a rischio, è consigliato un controllo medico, soprattutto se il bambino ha patologie croniche o ha soggiornato a lungo in Paesi tropicali. Febbre, diarrea persistente, rash cutanei o sintomi urinari possono essere segnali di infezione da non sottovalutare.

Viaggiare con neonati: è possibile?

Sì, ma con cautela. I neonati sani possono volare già dopo 7 giorni dalla nascita; nei viaggi in auto è bene programmare pause frequenti, evitare l'altezza

elevata in montagna e usare solo acqua sicura per la preparazione del latte. Mai esporli direttamente al sole e preferire luoghi con condizioni climatiche miti e stabili.

In sintesi: viaggiare con i bambini è un'occasione per scoprire il mondo insieme, ma anche una sfida che richiede preparazione e attenzione. Prevenzione, prudenza e buonsenso sono gli ingredienti fondamentali per trasformare il viaggio in un'esperienza sicura e indimenticabile.

Profilassi e buonsenso: i migliori compagni di avventura

Infermiera Gloria Fasano

Dr. Sudwaric Sharma

Ogni viaggio comincia con un biglietto... ma per essere davvero sereno e sicuro, dovrebbe essere preceduto da una buona prevenzione. Quando si parte verso destinazioni tropicali o in paesi con condizioni igienico-sanitarie diverse dalle nostre, il counseling pre-viaggio diventa uno strumento essenziale per tutelare la salute del viaggiatore - e, al rientro, anche quella della comunità.

La prevenzione, in questi casi, non significa solo vaccinarsi, ma soprattutto adottare comportamenti responsabili e consapevoli. Un esempio concreto? La protezione contro le zanzare, vettori di malattie come Dengue, Chikungunya e Zika. In queste situazioni, i repellenti diventano un presidio fondamentale: è consigliato utilizzare prodotti a base di DEET al 50%, da applicare ogni sei ore sulla pelle, o ogni due ore se ci sono zone particolarmente esposte. Anche i vestiti, le zanzariere e le tende possono essere

trattati con permetrina, un insetticida che crea una barriera protettiva utile anche contro le cimici da letto. L'abbigliamento, poi, può fare la differenza: meglio scegliere abiti lunghi, larghi e di colore chiaro, che attirano meno gli insetti.

Una particolare attenzione va riservata al virus Zika, che oltre a trasmettersi tramite puntura, può essere veicolato anche per via sessuale. In questo caso, l'uso del preservativo è raccomandato per tutta la durata del soggiorno e fino a tre mesi dal rientro.

Un altro rischio da non sottovalutare è la rabbia, ancora presente in molte zone del mondo. Qui la parola d'ordine è prudenza: evitare il contatto con animali randagi, non guardarli negli occhi, non accarezzarli e non mangiare in loro prossimità. In caso di morso, è fondamentale lavare immediatamente la ferita con acqua e sapone, disinfettare con iodopovidone e recarsi il prima possibile presso una struttura sanitaria per iniziare la profilassi post-esposizione.

Le malattie a trasmissione oro-fecale rappresentano un'altra insidia frequente. In viaggio è buona norma consumare solo cibi ben cotti e serviti caldi, evitare frutta non sbucciata, piatti crudi e street food non sicuro. L'acqua deve essere minerale, in bottiglia sigillata, e andrebbe usata anche per lavarsi i denti. Meglio evitare il ghiaccio e i bagni in acque dolci come fiumi e laghi, per il rischio di infezioni come la schistosomiasi. Un disturbo molto comune tra i viaggiatori è la diarrea. Per prevenirla, può essere utile assumere fermenti lattici o probiotici. Se compaiono sintomi più seri come febbre, forti dolori addominali o sangue nelle feci, è bene evitare l'uso di

antidiarroici come la loperamide e consultare un medico. L'antibiotico andrebbe usato solo nei casi più gravi e sempre su indicazione medica. In presenza di scariche frequenti ma senza sintomi di allarme - come febbre, forti dolori addominali o sangue nelle feci - la loperamide può invece essere un utile aiuto sintomatico.

Occhio anche all'altitudine! Chi affronta viaggi in zone di alta quota dovrebbe fare attenzione ai segnali del proprio corpo: nausea, mal di testa, vertigini o insonnia possono essere campanelli d'allarme del mal di montagna. In alcuni casi, il medico potrà consigliare l'uso dell'acetazolamide per ridurre i sintomi, ma anche qui la gradualità nella salita è una misura di prevenzione essenziale.

E infine, non dimentichiamo di preparare una piccola farmacia da viaggio: antipiretici, antistaminici, antidiarroici, fermenti lattici, farmaci personali per terapie croniche ed eventuale antibiotico prescritto prima della partenza. In alcune aree, potrebbe essere indicata anche la profilassi antimalarica. Altamente consigliata è una buona assicurazione sanitaria, che preveda assistenza e rimpatrio in caso di necessità.

Ultimo consiglio: informarsi in modo accurato prima della partenza consultando fonti ufficiali e prenotare un counseling presso il Centro Viaggiatori Internazionali, durante il quale verranno spiegate in maniera approfondita le misure comportamentali da adottare e verranno valutate le vaccinazioni raccomandate in base alla meta, alla durata e alla tipologia del viaggio.

In conclusione, la vera prevenzione parte dai comportamenti: più ancora delle vaccinazioni, sono le scelte quotidiane -

cosa mangiare, come vestirsi, dove dormire e con chi interagire - a proteggere la salute del viaggiatore.

Perché il viaggio ideale è quello da cui si torna con bei ricordi... e nessuna patologia.

E AL RITORNO? L'importanza di tenere gli occhi aperti anche dopo un viaggio

Infermiera Concetta Cilli
 Dr. Giovanni Cicconi

Quando si parla di viaggi internazionali e salute, la scena se la prende quasi tutta la partenza. Vaccini, profilassi, spray antizanzare, kit di primo soccorso: prepararsi a un viaggio è una piccola impresa. Ma c'è un dettaglio che spesso finisce in fondo alla lista - o peggio, fuori dalla lista: il ritorno.

Già, perché una volta scesi dall'aereo, disfatte le valigie e reimpostata la sveglia all'orario di lavoro, non è detto che tutto sia davvero finito. Il souvenir più insidioso, a volte, può essere una febbri-cola testarda o un senso di stanchezza che non passa. Il corpo, insomma, potrebbe aver messo qualcosa nel bagaglio a mano senza chiedere il permesso.

Febbre? Stanchezza? Il viaggio non è finito

La regola d'oro è semplice: mai sottovalutare i sintomi nei primi 30 giorni dal rientro. Anche se ci si sente in forma (o si finge di esserlo per rientrare a lavoro), qualunque sintomo strano - febbre, spossatezza, nausea o vomito - merita attenzione medica.

Perché? Perché molte infezioni tropicali, soprattutto le arbovirosi come Dengue, Chikungunya o Zika, sanno essere

maestre nel travestirsi da "banale influenza", e possono incubare in silenzio fino a 21 giorni.

La febbre, ad esempio, potrebbe presentarsi come una febbri-cola ostinata, oppure con picchi intermittenti, o ancora non rispondere ai normali antipiretici. Altri segnali da tenere d'occhio? Eruzioni cutanee, eczemi, punture sospette di insetti o zecche. Nulla da ignorare, anche se il ritorno alla routine spingerebbe a far finta di niente.

Attenti agli animali: la rabbia non va in vacanza

E a proposito di incontri ravvicinati non proprio fortunati: in caso di morsicature o leccature di animali su ferite aperte, specialmente in zone del mondo dove la rabbia è ancora endemica, è fondamentale attivare una profilassi post-esposizione il prima possibile.

Se non si è stati vaccinati prima della partenza, il protocollo prevede quattro dosi di vaccino antirabbico, a cui si aggiungono - quando necessario - le immunoglobuline specifiche. Se invece è stata eseguita la vaccinazione pre-esposizione, il richiamo post-esposizione si riduce a due dosi e non richiede immunoglobuline.

E ancora, se si è iniziata la profilassi post-esposizione all'estero, è fondamentale inoltrare la documentazione relativa alla prestazione alle Malattie Infettive dell'ATS di competenza per la prosecuzione del ciclo.

In ogni caso, meglio agire subito: la rabbia non lascia spazio a ripensamenti.

Il medico giusto al momento giusto

Davanti a sintomi sospetti, il primo alleato è sempre il medico di famiglia. Ma - e qui viene il punto cruciale - bisogna

raccontare dove si è stati. Dire “sono appena tornato da un viaggio in Africa” o “ero in Sudamerica fino a una settimana fa” cambia completamente le carte in tavola.

Il medico potrà così valutare il quadro clinico e, se necessario, indirizzare il paziente allo specialista infettivologo, che potrà richiedere esami mirati. Tra questi, il più affidabile è la PCR, da eseguire entro 7 giorni dalla comparsa dei sintomi. I test sierologici, in questi casi, possono risultare fuorvianti o poco attendibili.

Le malattie che si fanno desiderare (purtroppo)

Non tutte le infezioni si manifestano subito. Alcune, come la malaria da *Plasmodium vivax*, possono comparire anche dopo tre mesi, soprattutto nei viaggiatori che hanno effettuato una profilassi antimalarica mirata solo al *Plasmodium falciparum*.

Altre patologie, come quelle causate da *Schistosoma*, possono emergere nel tempo con disturbi epatici o urogenitali, dopo un bagno apparentemente innocuo in acque dolci infette.

E non dimentichiamoci dei focolai virali globali: infezioni come Monkeypox, Marburg o Ebola non si fermano certo ai controlli di frontiera. Chi ha lavorato come volontario sanitario in aree a rischio deve prestare particolare attenzione a sintomi anche lievi, una volta rientrato.

Zika e gravidanza: meglio giocare d'anticipo

Chi sta pensando a una gravidanza - o sta seguendo un percorso di procreazione medicalmente assistita - dovrebbe sapere che il virus Zika si trasmette anche per via sessuale e può causare

malformazioni fetali. Dopo un viaggio in aree a rischio, si raccomanda di utilizzare il preservativo per almeno tre mesi, oppure di fare un test di screening prima di cercare una gravidanza o effettuare un transfert embrionale.

Completare ciò che si è iniziato

Il viaggio sarà anche finito, ma la profilassi antimalarica va completata secondo le indicazioni del farmaco. Saltare le ultime dosi equivale a vanificare tutto. Stesso discorso per i vaccini avviati prima della partenza: se avete iniziato la protezione contro dengue, epatite A, encefalite giapponese, encefalite da zecca, non dimenticatevi del richiamo al ritorno. La copertura è efficace solo se si completa il ciclo.

In conclusione? Il viaggio finisce, ma il corpo potrebbe avere ancora qualcosa da dire

Insomma, quando si viaggia la salute si gioca su andata e ritorno. Serve consapevolezza, collaborazione tra cittadini, medici e specialisti, e magari anche un pizzico di sana curiosità verso il proprio stato di salute. Perché, come si dice, la salute non ha frontiere. Ma le malattie nemmeno.

Vaccinazioni internazionali: dove, come, quando

Dr.ssa Daria Bucci

Dr.ssa Francesca Grosso

Con la ripresa dei viaggi internazionali, cresce anche l'importanza della consulenza sanitaria pre-partenza. Per medici e infermieri, offrire un servizio tempestivo ed efficace di vaccinazioni internazionali è oggi una priorità strategica

nella prevenzione delle malattie infettive.

Presso ASST FBF Sacco, i servizi di consulenza e vaccinazione per viaggiatori si svolgono principalmente nella sede di via Statuto, a Milano, dove un'équipe composta da medici e infermieri esperti valuta individualmente ogni paziente sulla base della destinazione, dei rischi epidemiologici, della storia clinica e del tipo di viaggio. Da poco, le attività si stanno ampliando anche presso il centro di via Rugabella, dove è possibile effettuare sia i richiami dei vaccini eseguiti in via Statuto, sia nuove consulenze.

Quando prenotare?

Tempestività è la parola chiave. Raccomandiamo di fissare la consulenza almeno due mesi prima della partenza, per consentire un'adeguata pianificazione del calendario vaccinale. Alcuni vaccini, come quello per la dengue, prevedono richiami distanziati di diversi mesi (il secondo dopo 3 mesi), rendendo necessaria una programmazione ancora più precoce. Anche se la maggior parte dei vaccini inizia a fornire protezione in 2-3 settimane, è sempre meglio iniziare prima che dopo.

Il servizio è a pagamento, come previsto per le vaccinazioni non obbligatorie, con tariffe differenziate per vaccini e consulenze. Alcune categorie (es. adozioni internazionali, progetti di cooperazione) possono avere accesso a tariffe ridotte o gratuite.

Come prenotare?

L'accesso al servizio avviene generalmente su prenotazione, tramite diversi

canali messi a disposizione dalla Regione Lombardia:

-  Numero Verde Regionale: 800 638 638 (da telefono fisso), 02 999 599 (da cellulare)
-  Portale Web Regionale: prenotasalute.regione.lombardia.it
-  Email (esclusivamente per richiami antirabbici o vaccinazione per encefalite da zecche): vaccinazioni.internazionali@asst-fbf-sacco.it

In casi specifici, è consentito anche l'accesso senza appuntamento. Questa possibilità è riservata:

-  a chi necessita del duplicato del certificato internazionale per la febbre gialla
-  a chi deve iniziare o proseguire la profilassi post-esposizione antirabbica
-  ai viaggiatori definiti "last minute", ovvero chi ha urgenza di effettuare la consulenza pre-viaggio ma non è riuscito a trovare disponibilità di prenotazione

Cosa comprende la consulenza?

Il colloquio si svolge con un medico o un infermiere appositamente formato. Durante l'incontro si analizzano:

-  le malattie endemiche nel paese di destinazione
-  eventuali focolai in corso (*outbreak*)
-  le condizioni cliniche del paziente
-  le esigenze particolari (gravidanza, viaggiatori frequenti, missioni umanitarie, lavoro in aree endemiche)

Oltre alla valutazione vaccinale, viene fornita una consulenza educativa completa su:

- ⚠ prevenzione delle punture di insetto e uso di repellenti
- ⚠ norme igieniche per prevenire patologie oro-fecali (es. tifo, epatite A)
- ⚠ gestione della diarrea del viaggiatore
- ⚠ profilassi della malaria e cosa fare in caso di sospetto
- ⚠ prevenzione della rabbia e condotte post-esposizione
- ⚠ malattia da alta quota
- ⚠ farmaci consigliati da portare con sé

L'approccio è personalizzato: per chi viaggia frequentemente o si reca per lunghi periodi in aree ad alto rischio, si valutano anche strategie a lungo termine.

Il ruolo di medici e infermieri è cruciale: non solo per somministrare il vaccino corretto, ma per formare viaggiatori consapevoli, in grado di proteggersi durante tutto il soggiorno. Il tempo dedicato alla consulenza è spesso il momento in cui si riescono a chiarire dubbi, sfatare miti (es. sui vaccini “non naturali” o “facoltativi”) e proporre strategie personalizzate, soprattutto per pazienti fragili o con condizioni cliniche particolari.

Uno sguardo ai numeri

Secondo i dati del Ministero della Salute, circa 1 italiano su 3 che si reca in un paese tropicale non riceve alcuna consulenza vaccinale. Questo rappresenta una perdita di opportunità di prevenzione importante, soprattutto considerando che malattie come febbre gialla, epatite A, tifo e dengue sono largamente prevenibili.

Diamo i numeri: i viaggiatori si vaccinano?

Dr.ssa Simona Scarioni

Ma quindi, i viaggiatori si vaccinano? È difficile dare dei numeri precisi, ma guardiamo qualche dato.

Nel 2024 sono state registrate più di 26.000 prenotazioni sul portale regionale Prenotasalute per il counseling viaggiatore internazionale; a queste persone si sommano i viaggiatori “last minute” che sono riusciti a ricevere il counseling senza appuntamento.

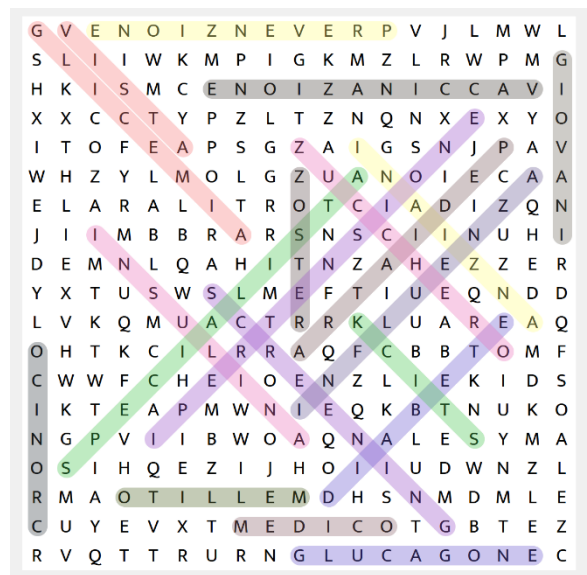
Tra le vaccinazioni raccomandate per i viaggiatori, ce ne sono alcune specifiche per viaggi in paesi esteri, ovvero: febbre gialla, tifo, colera, encefalite giapponese, dengue. Nel 2024 in Regione Lombardia sono state somministrate più di 56.000 dosi di queste vaccinazioni specifiche - di cui il 30% sono state erogate nella città di Milano, principalmente dal Centro Vaccinale Internazionale di Via Statuto.

La distribuzione di queste vaccinazioni non avviene in modo uniforme durante l'anno: le richieste di counseling per un viaggio internazionale si concentrano a ridosso delle partenze, quindi aumentano nella primavera e fino a fine luglio, e diminuiscono nel resto dell'anno. È importante quindi prenotare in anticipo il counseling per evitare di non trovare posto nei periodi di maggior picco.

Negli ultimi anni il numero di vaccinazioni per viaggiatori internazionali è raddoppiato: nel 2017 sono state eseguite circa 23.000 vaccinazioni specifiche per il viaggiatori; il numero è aumentato progressivamente fino al 2020, quando il COVID19 ha interrotto i viaggi

internazionali, ed è ripreso a salire a partire dal 2022. Oltre alle vaccinazioni specifiche per viaggi in paesi esteri, il counseling per il viaggiatore internazionale è anche un'occasione utile per recuperare le vaccinazioni raccomandate per la popolazione generale - come, ad esempio, il richiamo decennale di tetano-difterite-pertosse o la vaccinazione anti-morbillo-parotite-rosolia-varicella.

Soluzioni del gioco del numero precedente



Qualche sito utile



<https://www.fitfortravel.nhs.>



<https://www.simit.org/>



<https://www.viaggiariesicuri.it/home>

Destinazione prevenzione!

Dr.ssa Cristiana Caprio

È già maggio, manca poco
alla fine della scuola!
Arrivare a giugno è un gioco,
basta solo una capriola!

Questa estate dove andiamo?
Chiedo alla mia famiglia
Ad agosto ritorniamo
in Liguria, a Ventimiglia?

No! Quest'anno, si va al mare
in un posto eccezionale!
È già l'ora di programmare
Un viaggio internazionale!

Da che parte cominciare?
Dall'albergo o dal bagaglio?
Ogni tappa è da studiare
In ogni minimo dettaglio!

Ma la cosa più importante
Di tutta l'organizzazione
E non una tra le tante
È proprio la **prevenzione**!

Come fare? È come un gioco:
Sul computer clicco qui*
Ed un counseling prenatalo,
già per questo lunedì!

A Milano è in via Statuto
Questo centro viaggiatori
Ma in Regione, è risaputo,
Ci sono molti ambulatori!

Cos'è il counseling? Te lo spiego:
È una piccola lezione
da seguire, non lo nego,
con la massima attenzione.

Poi si parla col dottore
Che controlla i tuoi vaccini
E quelli adatti lui propone
Ai grandi e ai bambini.

«Mai si beve dal bicchiere!»
Dicono alla mia famiglia
l'assistente e l'infermiere
«Sempre solo da bottiglia!»

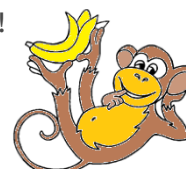
E in montagna cosa metto?
Scarpe chiuse e berretto!
Dove metto i pantaloni?
Sempre dentro ai calzettoni!

C'è una crema che ti rende
Invisibile agli insetti
Ed un'altra per il sole
è sempre meglio se la metti!

Le scimmiette son monelle
Si fan prender dalla rabbia
Non toccarle se son belle,
Meglio giocare con la sabbia!

Ma che posto strepitoso
Questo centro viaggiatori
Qui simpatici son tutti
Infermieri e dottori!

Ed allora non tardare,
per il tuo viaggio speciale
Ricorda di prenotare
Il counseling internazionale!



***<https://www.prenotasalute.regione.lombardia.it>**