



# Viaggiare e salute

Febbraio 2022

## In generale:

Ogni viaggio in un paese lontano comporta anche dei rischi per la salute. Ogni paese presenta condizioni diverse, quindi è importante che tu sia sempre informato sui rischi per la salute che il tuo viaggio potrebbe comportare.

In questo documento trovi una panoramica approssimativa delle vaccinazioni raccomandate e altri importanti consigli e suggerimenti sulla salute per il tuo viaggio.

## Vaccinazioni

Più alta è l'immunizzazione di base, più basso è il rischio di ammalarsi. Controlla le tue vaccinazioni contro difterite, tetano, polio e pertosse prima di partire e aggiornale se necessario. Per informazioni sulle vaccinazioni, puoi contattare il numero 0472 812470.

Vaccino contro	Informazioni	Consigliato per
Tifo	Trasmissione attraverso cibo cotto in modo improprio o acqua potabile contaminata. Sintomi: febbre, dolore addominale, polso debole, letale se non trattata  Almeno 10 giorni prima del viaggio. Vaccinazione per via orale	Sud America, Sud-Est asiatico e Africa, diffusa in tutto il mondo
Epatite A	Trasmissione attraverso cibo contaminato come frutti di mare o acqua potabile, provoca l'infiammazione del fegato. In genere si guarisce, ma puoi stare male per 2-3 settimane. Idealmente, completare la vaccinazione 2 settimane prima del viaggio.	Diffusa in tutto il mondo, spesso in paesi con standard sanitari bassi



# Viaggiare e salute

Vaccino contro	Informazioni	Consigliato per
<b>Epatite B</b>	<p>Trasmissione principalmente attraverso il rapporto sessuale, sangue o altri fluidi corporei. Provoca infezione al fegato, ma più grave rispetto all'epatite A e può portare al tumore al fegato.</p> <p>La vaccinazione deve essere fatta almeno 5 settimane prima della partenza..</p>	<p>Diffusa in tutto il mondo, più frequente in Nord America, Australia, Africa centrale e Sud-Est asiatico</p>
<b>Rabbia</b>	<p>Molto più rara dell'epatite. Trasmissione attraverso morsi o graffi di animali. Attenzione ai cani randagi e ai parchi di scimmie. L'infezione scatena la meningite, che è fatale senza vaccinazione. Tre dosi di vaccinazione prima del viaggio entro due settimane.</p>	<p>Alto rischio soprattutto in Africa e nel Sud-Est asiatico</p>
<b>Encefalite giapponese</b>	<p>L'encefalite giapponese è trasmessa principalmente dalle zanzare. La malattia è rara ma molto pericolosa, in quanto può causare la meningite.</p> <p>Due dosi di vaccinazione, la seconda delle quali dovrebbe essere programmata al massimo una settimana prima del viaggio.</p>	<p>Est e Sud-Est asiatico</p>
<b>Febbre gialla</b>	<p>In alcuni paesi, la vaccinazione contro la febbre gialla è obbligatoria. La vaccinazione è efficace per tutta la vita dopo una singola iniezione. La trasmissione avviene tramite la puntura di una zanzara. Il tasso di mortalità è del 40%. La malattia si manifesta con la febbre e può provocare l'insufficienza degli organi. La vaccinazione dovrebbe essere completata almeno 10 giorni prima del viaggio.</p>	<p>Africa subsahariana e in Sud America</p>
<b>Colera</b>	<p>Grave malattia intestinale provocata da batteri che può essere mortale. I batteri sono presenti principalmente nell'acqua marina e fluviale, quindi è possibile che anche il pesce, per esempio, sia contaminato.</p> <p>La vaccinazione è raramente raccomandata, dato che la malattia si verifica per lo più nella popolazione locale.</p>	<p>India, Indonesia, Africa, America centrale e meridionale - soprattutto nei paesi senza acqua potabile pulita</p>



# Viaggiare e salute

Impfung gegen	Information	Empfohlen in...
Meningococco	<p>Trasmissione da persona a persona tramite goccioline o contaminazione.</p> <p>La malattia si diffonde rapidamente. In due terzi dei casi si manifesta come meningite. In un terzo, si verifica un'infezione del flusso sanguigno, più frequentemente mortale rispetto alla meningite.</p> <p>Sintomi tipici: torcicollo doloroso e febbre. Vaccino previsto durante l'infanzia. Si consiglia di completare entro i 18 anni di età.</p>	<p>Diffusa in tutto il mondo, vaccino obbligatorio per il pellegrinaggio alla Mecca, alto rischio soprattutto in Africa centrale</p>

## Altre malattie

### Malaria

La malaria è una malattia riscontrata spesso durante i viaggi. Non esiste una vaccinazione contro questa malattia, si tratta con un medicinale sotto forma di pastiglia. Si consiglia di assumere il medicinale quotidianamente, soprattutto in zone ad alto rischio come il Kenya e la Tanzania.

In generale, si raccomanda inoltre di vestirsi adeguatamente e di applicare uno spray antizanzare. Nessuna puntura di zanzara = nessuna infezione. Scegli un'abbigliamento chiaro, in quanto quello scuro attira maggiormente le zanzare. Proteggiti contro le zanzare anche durante la notte.

Anche la **febbre dengue** è considerata pericolosa. L'unica modo di proteggersi è vestirsi in modo tale da evitare ogni possibile puntura. È diffusa soprattutto nel sud-est asiatico, in Africa e nell'America centrale e meridionale.

### Sad fact

La zanzara è l'animale più letale del mondo. Più di 700.000 persone muoiono ogni anno in seguito a una puntura. Di questi, 600.000 a causa della malaria.



# Viaggiare e salute

## Ulteriori consigli

Se viaggi per un periodo lungo, prepara un piccolo kit di pronto soccorso con: Bende, forbici da bendaggio, spille, rimedi contro la dissenteria, allergie e punture d'insetto, crema solare, rimedi contro la febbre, preservativi ed eventuali altri medicinali.

Youth Tipp:



Prendi appuntamento con il tuo medico almeno 6 settimane prima dell'inizio del tuo viaggio - idealmente già 6 mesi prima della partenza. Insieme potete controllare le tue vaccinazioni e determinare quali altre vaccinazioni sono importanti e quando farle.



Have a nice and safe trip  
to the whole wild world!