

Passaporti, biglietti, soldi?
SEI DAVVERO PRONTO A PARTIRE?



Viaggia protetto!

**EPATITE A
FEBBRE GIALLA
FEBBRE TIFOIDE
POLIOMIELITE
TETANO**

La salute in viaggio

Una guida pratica con utili informazioni sanitarie
per chi viaggia

	Epatite A	3
	Febbre gialla	6
	Febbre tifoide	9
	Poliomielite	12
	Tetano	15
	Riferimenti	18

INFORMAZIONI SULL'EPATITE A
PER CHI VIAGGIA ALL'ESTERO



Che cos'è l'Epatite A?

L'epatite A è un'infezione virale che colpisce il fegato. Talvolta può essere grave.

QUALI SONO I SINTOMI?

I sintomi dell'epatite A possono insorgere da due a sei settimane dopo aver contratto il virus.

Il primo segno di infezione è il manifestarsi di una condizione simil-influenzale. I sintomi possono quindi progredire e causare:

- Febbre
- Perdita di appetito
- Nausea e vomito
- Dolori allo stomaco
- Perdita di peso
- Feci chiare e urine scure
- Ingiallimento della pelle e degli occhi (ittero)
- Occasionale eruzione cutanea e dolore articolare

La gravità dei sintomi dell'epatite A varia e può essere molto più spiccata negli anziani.

COME SI DIFFONDE?

Il virus dell'epatite A si trova nelle feci delle persone infette. Solitamente, l'epatite A si diffonde attraverso il consumo di cibo o bevande contaminati o tramite le maniglie delle porte dei servizi igienici. Il virus viene generalmente assorbito per via orale, ma è possibile contrarlo anche tramite contatto con una persona infetta (anche se non presenta sintomi).

L'epatite A è spesso associata a regioni in cui non è garantita una buona igiene. Tuttavia, i viaggiatori possono contrarre l'infezione anche durante brevi soggiorni, in qualsiasi tipo di alloggio. Il cibo può contaminarsi durante la preparazione, anche in strutture all-inclusive e hotel stellati.

QUAL È IL RISCHIO DI CONTRARRE

L'EPATITE A?

Come per molte malattie legate ai viaggi, il rischio di contrarre l'epatite A dipende da:

- Regione verso la quale si viaggia
- Condizioni igieniche
- Attività intraprese nel luogo di destinazione

QUALI REGIONI SONO A RISCHIO

DI EPATITE A?

Le regioni più a rischio sono **Africa** (tra cui Marocco, Tunisia, Egitto, Libia e Algeria), **America Latina** e **Asia** (soprattutto l'India).



COME POSSO PROTEGGERMI

DALL'EPATITE A?

Una buona igiene quando abbiamo a che fare con cibo e acqua.

L'epatite A non è l'unica malattia che si trasmette tramite l'acqua e il cibo. I seguenti passaggi possono quindi aiutare a proteggersi da numerose malattie correlate ai viaggi:

- Lavarsi le mani correttamente dopo aver utilizzato il bagno e prima di ogni pasto
- Bere solo acqua imbottigliata, bollita o purificata
- Evitare cibo crudo
- Evitare gelato, cubetti di ghiaccio e cibo che è entrato in contatto con il ghiaccio
- Mangiare solo frutta che è possibile sbucciare
- Assicurarsi che il cibo caldo e ben cotto sia preparato con prodotti freschi e consumato immediatamente
- Evitare prodotti caseari non pastorizzati

L'EPATITE A PUÒ ESSERE TRATTATA?

Non esiste un trattamento specifico per le persone con infezione da epatite A. La guarigione di solito richiede un mese nei giovani sani. Circa il 2% dei soggetti infetti di età superiore a 50 anni muore di epatite A.

VACCINAZIONE

Sono disponibili vaccini per adulti e bambini di età pari e superiore a un anno.

- Una dose di vaccino contro l'epatite A offre protezione a breve termine per un singolo viaggio
- Per una protezione a lungo termine, è necessario ricevere due dosi a distanza di sei-dodici mesi l'una dall'altra, a seconda del vaccino utilizzato

PRIMA DELLA PARTENZA

Rivolgersi al medico di famiglia o fissare un appuntamento in un centro di vaccinazione presso l'Azienda sanitaria locale per valutare il rischio di contrarre l'epatite A e controllare il proprio stato vaccinale (difterite, tetano, poliomielite, ecc.).

Per ulteriori informazioni prima di partire, visitare la pagina dedicata del sito Web ufficiale del Ministero della Salute:

www.salute.gov.it

Riferimenti disponibili a pagina 18.



Che cos'è la Febbre Gialla?

La febbre gialla è un'infezione virale molto grave e potenzialmente fatale, che si trasmette attraverso la puntura di alcune zanzare attive principalmente durante il giorno.

QUALI SONO I SINTOMI?

I sintomi della febbre gialla possono manifestarsi da tre a sei giorni dopo la puntura di una zanzara infetta.

In una prima fase, compaiono sintomi simil-influenzali:

- Mal di testa
- Dolore muscolare (principalmente alla schiena)
- Febbre
- Perdita di appetito
- Nausea
- Vomito
- Ittero (ingiallimento della pelle e degli occhi) che può intensificarsi

La maggior parte dei pazienti inizia a sentirsi meglio o guarisce completamente in tre-quattro giorni. Tuttavia, nel 15-25% delle persone, la malattia si evolve fino a raggiungere una fase successiva più grave.

I sintomi di questa fase successiva includono:

- Febbre
- Ittero più grave
- Sangue nel vomito
- Sanguinamento delle orecchie, degli occhi o della bocca
- Insufficienza renale
- Insufficienza epatica

Quasi il 50% dei pazienti che vanno incontro a questa fase successiva muore entro dieci-quattordici giorni.

COME SI DIFFONDE?

La febbre gialla non può essere contratta se si viene a contatto con persone infette, ma può essere contratta solo attraverso zanzare infette. Queste zanzare possono essere infettate dal virus della febbre gialla dalla nascita o dopo aver punto altri esseri umani già infetti. A differenza di molti tipi di zanzare attive tra il tramonto e l'alba, le zanzare della febbre gialla si nutrono durante il giorno, soprattutto durante le ore più fredde, come ad esempio subito dopo l'alba o prima del tramonto.

QUAL È IL RISCHIO DI CONTRARRE

LA FEBBRE GIALLA?

Come per altre malattie legate ai viaggi, il rischio di contrarre la febbre gialla dipende da:

- Regione verso la quale si viaggia
- Durata del viaggio
- Attività intraprese nel luogo di destinazione

QUALI REGIONI SONO A RISCHIO

DI FEBBRE GIALLA?

Le regioni più a rischio sono le aree tropicali in **Africa** e **Sud America**. Anche alcune parti dell'**America Centrale** e dei **Caraibi**, come **Panama** e **Trinidad**, presentano un rischio maggiore. Alcuni Paesi richiedono la prova della vaccinazione (certificato) prima di autorizzare l'ingresso dei viaggiatori.



AREE A RISCHIO ESTREMO

AREA A BASSO RISCHIO

COME POSSO PROTEGGERMI

DALLA FEBBRE GIALLA?

Evitando le punture di zanzara.

Se si viaggia in una regione interessata dalla febbre gialla, è importante fare del proprio meglio per evitare di farsi pungere:

- Evitare aree che presentano una concentrazione particolarmente alta di zanzare, come paludi, giungle e foreste
- Indossare indumenti larghi (le zanzare sono in grado di pungere attraverso gli abiti stretti, persino i jeans!) e coprire la pelle il più possibile
- Utilizzare un prodotto che allontana gli insetti. Sono disponibili molti repellenti diversi

LA FEBBRE GIALLA PUÒ ESSERE TRATTATA?

Non esiste alcun trattamento specifico per le persone con infezione da febbre gialla. Tuttavia, i sintomi possono essere alleviati con trattamenti diversi che vanno dall'assunzione di analgesici alle trasfusioni di sangue.

VACCINAZIONE

La vaccinazione è considerata il modo più efficace per prevenire la febbre gialla. È obbligatorio che il vaccino contro la febbre gialla sia somministrato e registrato su un certificato presso un centro di vaccinazione internazionale approvato.

- Seguendo le raccomandazioni rilasciate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel luglio 2016, è stato stabilito che una dose di vaccino contro la febbre gialla fornisce una protezione a vita
- Per alcuni gruppi a rischio è consigliata una dose di richiamo. Chiedere consiglio a un centro di vaccinazione riconosciuto per valutare il proprio rischio di contrarre la febbre gialla

PRIMA DELLA PARTENZA

Rivolgersi al medico di famiglia o fissare un appuntamento in un centro di vaccinazione presso l'Azienda sanitaria locale per valutare il rischio di contrarre la febbre gialla e controllare il proprio stato vaccinale (difterite, tetano, poliomielite, ecc.).

Per ulteriori informazioni prima di partire, visitare la pagina dedicata del sito web ufficiale del Ministero della Salute:

www.salute.gov.it

Riferimenti disponibili a pagina 18.

INFORMAZIONI SULLA **FEBBRE TIFOIDE**
PER CHI VIAGGIA ALL'ESTERO



Che cos'è la Febbre Tifoide?

La febbre tifoide è una malattia contagiosa causata da alcuni batteri del gruppo *Salmonella typhi* presenti nel cibo o nelle bevande contaminati.

QUALI SONO I SINTOMI?

I sintomi della febbre tifoide possono insorgere da una a tre settimane dopo aver consumato cibo o acqua contaminati.

I primi sintomi della febbre tifoide possono includere:

- Febbre
- Dolore addominale
- Leggero mal di testa
- Vomito
- Diarrea o stitichezza

Con il progredire della febbre tifoide, questi sintomi possono peggiorare e potrebbero manifestarsi altri sintomi, tra cui:

- Spossatezza
- Perdita di appetito
- Bassa frequenza cardiaca
- Respirazione accelerata
- Confusione
- Gonfiore addominale

Se la febbre tifoide non viene trattata, una persona su dieci può sviluppare gravi complicanze dalla terza settimana, in particolare emorragia interna o perforazione intestinale. Le complicanze derivanti dalla febbre tifoide non trattata possono portare alla morte nel 10%-20% dei casi.

COME SI DIFFONDE?

La febbre tifoide si contrae generalmente attraverso il consumo di cibo o acqua infettati dai batteri *Salmonella typhi*. Questi batteri vengono trasportati attraverso le feci di persone infette. Cibo e be-

vande possono quindi essere contaminati se manipolati da una persona con febbre tifoide e l'acqua potabile può essere contaminata in seguito a contatto con le acque reflue. L'infezione è quindi più comune nelle regioni in cui le condizioni igieniche non sono garantite.

QUAL È IL RISCHIO DI CONTRARRE

LA FEBBRE TIFOIDE?

Come per molte malattie legate ai viaggi, il rischio di contrarre la febbre tifoide dipende da:

- Regione verso la quale si viaggia
- Durata del viaggio
- Attività intraprese nel luogo di destinazione
- Condizioni igieniche

I soggetti particolarmente a rischio sono quelli che fanno viaggi con lo zaino in spalla in condizioni igieniche limitate e, in particolare, quando il viaggio dura più di un mese.

QUALI REGIONI SONO A RISCHIO

DI FEBBRE TIFOIDE?

L'**Asia** è la regione più a rischio, più precisamente **India, Pakistan e Bangladesh**. Altre regioni a rischio includono **Nord Africa e Senegal**. Il rischio è anche maggiore in alcuni Paesi dell'**America Latina (Cile, Perù e Messico)**.



■ AREE ENDEMICHE O IPERENDEMICHE ■ AREE ENDEMO-EPIDEMICHE

COME POSSO PROTEGGERMI

DALLA FEBBRE TIFOIDE?

Una buona igiene quando abbiamo a che fare con cibo e acqua.

La febbre tifoide non è l'unica malattia che si trasmette tramite

acqua e cibo. I seguenti passaggi possono quindi aiutare a proteggersi da diverse malattie legate ai viaggi:

- Lavarsi bene le mani prima di mangiare
- Bere solo acqua imbottigliata, bollita o purificata
- Evitare gelato, cubetti di ghiaccio e cibo che è entrato in contatto con il ghiaccio
- Evitare cibo crudo
- Mangiare solo frutta che è possibile sbucciare
- Assicurarsi che il cibo caldo e ben cotto sia preparato con prodotti freschi e consumato immediatamente
- Evitare prodotti caseari non pastorizzati

LA FEBBRE TIFOIDE PUÒ ESSERE TRATTATA?

La febbre tifoide può essere trattata con antibiotici da somministrare nell'arco di sette-quattordici giorni. Tuttavia, la guarigione completa può richiedere diverse settimane. Questo periodo di guarigione può variare a seconda della rapidità con cui la malattia è stata diagnosticata e trattata.

VACCINAZIONE

Esistono due vaccini disponibili in commercio:

- Vaccino vivo attenuato somministrato per via orale in tre dosi a giorni alterni indicato a partire dai 5 anni di età
- Vaccino polisaccaridico capsulare (antigene Vi) somministrato per via intramuscolare in un'unica dose indicato a partire dai 2 anni di età.

PRIMA DELLA PARTENZA

Rivolgersi al medico di famiglia o fissare un appuntamento in un centro di vaccinazione presso l'Azienda sanitaria locale per valutare il rischio di contrarre la febbre tifoide e controllare il proprio stato vaccinale.

Per ulteriori informazioni prima di partire, visitare la pagina dedicata del sito web ufficiale del Ministero della Salute:

www.salute.gov.it

Riferimenti disponibili a pagina 18.



Che cos'è la Poliomielite?

La poliomielite, o polio, è una malattia altamente infettiva che può causare paralisi grave o irreversibile (uso di stampelle o incapacità di camminare) e morte.

QUALI SONO I SINTOMI?

Gli individui non mostrano spesso segni clinici di infezione (la malattia è spesso asintomatica).

- Febbre
- Mal di testa
- Collo rigido
- Fatica
- Vomito
- Dolore articolare

Con l'avanzare della polio, i sintomi possono peggiorare fino a raggiungere uno stato di paralisi (1 persona su 200 che contrae la polio rimane permanentemente paralizzata).

COME SI DIFFONDE?

La polio è altamente contagiosa. Si diffonde attraverso l'ingestione di particelle di feci infette (come risultato di cattive pratiche igieniche) e, meno spesso, attraverso cibo e acqua contaminati. Può anche essere diffuso attraverso particelle di saliva infette da persone malate o portatori sani.

QUAL È IL RISCHIO DI CONTRARRE

LA POLIOMIELITE?

Il rischio di contrarre la polio è aumentato dal fatto che una persona infetta ha meno probabilità di sviluppare sintomi chiari e visibili. Questo può causare la catena di infezione a diffondersi rapidamente, soprattutto in assenza di servizi igienico-sanitari adeguati.

QUALI REGIONI SONO A RISCHIO

POLIOMIELITE?

Le regioni più a rischio sono l'**Afghanistan** e il **Pakistan**, dove la polio rappresenta un'emergenza sanitaria.



AREE ENDEMICHE

COME POSSO PROTEGGERMI

DALLA POLIOMIELITE?

Buona igiene quando si tratta di cibo e acqua.

Quando si viaggia in aree endemiche per la polio e altre malattie trasmesse dall'acqua e dal cibo, insieme alle vaccinazioni, alcune buone norme igieniche possono aiutare nel proteggersi:

- Lavarsi le mani correttamente dopo aver utilizzato il bagno e prima di ogni pasto
- Bere solo acqua imbottigliata, bollita o purificata
- Evitare cibo crudo
- Evitare gelato, cubetti di ghiaccio e cibo che è entrato in contatto con il ghiaccio
- Mangiare solo frutta che è possibile sbucciare
- Assicurarsi che il cibo caldo e ben cotto sia preparato con prodotti freschi e consumato immediatamente
- Evitare prodotti caseari non pastorizzati

LA POLIOMIELITE PUÒ ESSERE TRATTATA?

Non esiste una cura per la polio. Possono essere forniti solo trattamenti sintomatici, che possono solo parzialmente ridurre al minimo gli effetti della malattia.

VACCINAZIONE

La vaccinazione antipolio è di solito disponibile in combinazione con tetano, difterite, e pertosse. Il Ministero della Salute raccomanda la vaccinazione contro la polio di tutti i neonati, con un programma di tre dosi, seguito da richiamo prescolare e adolescenziali, per un totale di cinque dosi nel corso della vita di una persona.

PRIMA DELLA PARTENZA

Parlate con il vostro medico di famiglia o fissate un appuntamento presso un centro di vaccinazione dell'Unità Sanitaria Locale per valutare il rischio di contrarre la poliomielite e per verificare lo stato di vaccinazione.

Per ulteriori informazioni prima di partire, visitare la pagina dedicata del sito web ufficiale del Ministero della Salute:

www.salute.gov.it

Riferimenti disponibili a pagina 18.

INFORMAZIONI SUL **TETANO**
PER CHI VIAGGIA ALL'ESTERO



Che cos'è il Tetano?

Il tetano è una malattia causata dal batterio *Clostridium tetani*, che causa paralisi spastica dei muscoli. Nei casi più gravi, dove sono coinvolti i muscoli respiratori, può portare alla morte.

QUALI SONO I SINTOMI?

I sintomi del tetano possono verificarsi da 3 a 21 giorni dopo averlo contratto, con una media di 14 giorni. Più breve è l'incubazione, maggiore è la gravità della malattia. Le contrazioni muscolari causate dalla malattia normalmente iniziano nella testa e generalmente si diffondono in altre parti del corpo, come il tronco e gli arti.

I sintomi più comuni includono:

- Crampi alla mascella
- Rigidità muscolare su tutto il corpo
- Difficoltà di deglutizione
- Spasmi muscolari e contrazioni (schiena, addome e arti)
- Febbre e sudorazione
- Cambiamenti nella pressione sanguigna e nella frequenza cardiaca

Con l'avanzare del tetano, i sintomi possono peggiorare e altri sintomi possono aggiungersi, tra cui:

- Difficoltà respiratorie
- Fratture
- Infezioni secondarie
- Polmonite
- Morte

COME SI DIFFONDE?

Il tetano è infettivo ma non contagioso. Il batterio vive normalmente nell'intestino di animali come bovini, cavalli, pecore e quello degli esseri umani, da cui viene espulso nelle feci. Le spore

batteriche possono sopravvivere per anni nell'ambiente, spesso contaminando polvere e suolo.

La malattia si sviluppa quando il suolo infetto, le feci o gli strumenti arrugginiti entrano in contatto con o causano tagli aperti o ferite.

QUAL È IL RISCHIO DI CONTRARRE IL TETANO?

Come per molte malattie legate al viaggio, il rischio di contrarre il tetano dipende dalle attività a cui si prende parte.

Le persone particolarmente a rischio sono quelle che praticano attività ed escursioni all'aria aperta.

QUALI REGIONI SONO A RISCHIO DI TETANO?

Il tetano è una malattia diffusa in tutto il mondo perché può essere presente nell'ambiente.



IL TETANO PUÒ ESSERE TRATTATO?

Il trattamento del tetano richiede il ricovero in ospedale e comporta la somministrazione di antimicrobici, come la penicillina G e il metronidazolo, nonché azioni volte ad alleviare gli spasmi muscolari.

Il recupero completo può richiedere mesi. In assenza di un'adeguata terapia, la mortalità raggiunge il 50% nelle forme più gravi a causa di insufficienza respiratoria o arresto cardiaco.

VACCINAZIONE

La vaccinazione contro il tetano, che è raccomandata dal Ministero della Salute, comporta una vaccinazione primaria di tutti i neonati,

seguita da diversi richiami nel corso della vita di una persona. I richiami consigliati sono:

- Bambini in età prescolare o infantile all'età di 6 anni
- Adolescenti dai 12 ai 18 anni
- Adulti ogni 10 anni (a partire dai 19 anni)

PRIMA DELLA PARTENZA

Parlate con il vostro medico di famiglia o fissate un appuntamento presso un centro di vaccinazione dell'Unità Sanitaria Locale per valutare il rischio di contrarre il tetano e per verificare lo stato di vaccinazione.

Per ulteriori informazioni prima di partire, visitare la pagina dedicata del sito web ufficiale del Ministero della Salute:

www.salute.gov.it

Riferimenti disponibili a pagina 18.

Riferimenti

Epatite A

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
 - <https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/epatite-a>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
 - <https://www.epicentro.iss.it/epatite/epatite-a>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
-

Febbre gialla

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
 - <https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/febbre-gialla>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
 - <https://www.cdc.gov/yellowfever/vaccine/vaccine-recommendations.html>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
-

Febbre tifoide

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
 - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/typhoid>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
-

Poliomielite

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
-

Tetano

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
 - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tetanus>
(ultimo accesso: ottobre 2021)
-

Questo opuscolo è stato prodotto da:

SANOFI PASTEUR 

MAT-IT-2101352

Approvato da parte del Ministero della Salute in data 30/11/2021

cod. 60523766