

FARMACIA DEL VIAGGIATORE - "ESSENZIALE"

Si raccomanda ad ogni Viaggiatore di rivolgersi al proprio Medico di fiducia per le prescrizioni del caso e si raccomanda di provvedere alle scorte personali di farmaci essenziali, tra cui quelli abitualmente utilizzati (antidiabetici, eccetera), previo consulto anche con il proprio Medico di Medicina Generale.

Una piccola *farmacia essenziale* è comunque riportata qui di seguito.

FORBICI / PINZETTE / AGO / GHIACCIO SPRAY /
GUANTI di gomma

CEROTTI / BENDE / GARZE / BENDE ELASTICHE /
DISINFETTANTI PER USO ESTERNO

ANTIPIRETICI E ANTIDOLORIFICI

COLLIRI E POMATE OFTALMICHE (anche antibiotiche)
SOL. FIOLOGICA

GOCCE ANTIDOLORIFICHE PER LE ORECCHIE

ANTIDIARROICI

ANTISPASTICI

POMATE (CORTISONICHE – ANTISTAMINICHE –
ANTIBIOTICHE)

ANTIALLERGICI – ANTISTAMINICI - CORTISONICI

ANTIBIOTICI COMPRESSE (CONSULTO MEDICO per
valutare allergie/gravidanza/attività che ne
controindichino l'utilizzo.

PRODOTTI REPELLENTI PER INSETTI (AMBIENTALI E
CUTANEI)

CREME SOLARI - DOPOSOLE

FARMACI CONTRO LA STITICHEZZA

ANTIACIDI // ANTIMETEORICI

FARMACI CONTRO LA CHINETOSI (MAL DI MARE – MAL
D'AUTO)

Profilattici / anticoncezionali...

Pericoli e malattie trasmesse da animali – Occorre prestare la massima attenzione ed evitare di avvicinarsi troppo e/o toccare animali selvatici. Può essere potenzialmente pericoloso. In alcuni Paesi è ancora presente la rabbia, quasi sconosciuta in Italia.

Rabbia: trasmessa, per esempio dal morso di scimmie, cani e pipistrelli

Molta attenzione quando si cammini dove l'erba è alta
Rischio di:

Morsi di serpenti.

In caso di morsi animali, la cosa importante è farsi controllare dal Medico di riferimento in loco, senza allarmismi.

Nota: evitare anche di toccare/mangiare vegetali sconosciuti. Può essere pericoloso.

Malattie trasmesse per contatto con sangue – occorre sempre fare attenzione a non sporcarsi di sangue altrui, soprattutto se si hanno tagli o altre ferite. A volte può accadere di dover soccorrere o medicare qualcuno. L'importante è non trascurare mai la precauzione di proteggersi dal contatto con il sangue altrui. Alcune malattie (presenti anche in Italia), come l'Epatite C, si trasmettono anche tramite commistione di sangue.

Pericoli e malattie trasmesse da artropodi – gli artropodi, tra cui scorpioni, ragni, centopiedi, zanzare, pappataci, tafani, zecche, pulci, possono essere pericolosi sia per il potenziale pericolo dato dal veleno che possono inoculare, sia perché possono trasmettere malattie anche importanti, quali, ad esempio, malaria, dengue, Zyka, encefalite giapponese, leishmaniosi, malattia del sonno, rickettsiosi, morbo di Lyme e altre. Questi problemi possono essere particolarmente rilevanti in aree esotiche tropicali.

Si raccomanda quindi protezione con:

- Insetticidi ambientali e cutanei (DEET – Piretroidi – Permetrina per tende e zanzariere.
- Indumenti a maniche e gambe lunghe quando ci si rechi, per esempio, in aree boschive e quindi aumenta la possibilità di essere punti.



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale

Viaggiare in sicurezza

Un viaggiatore preparato dal punto di vista sanitario e non solo, può affrontare e godersi qualsiasi viaggio!

SISP ASL TO4



sispvaccinazioni.settimo@aslto4.piemonte.it

sispvaccinazioni.cirie@aslto4.piemonte.it

sisp.ivrea@aslto4.piemonte.it

**Servizio Igiene e Sanità Pubblica
SISP ASL TO4**

Siti utili:

www.ilgirodelmondo.it (H Amedeo di Savoia)
www.viaggiaresicuri.it (Ministero degli Esteri)
wwwnc.cdc.gov/travel (CDCs USA)

CONSIGLI GENERALI

Ricordate di aver con voi:

Documenti di viaggio (Passaporto, Carta di Identità, Patente, Voucher di Viaggio/Biglietti).

Stipulare prima della partenza una polizza assicurativa che preveda la copertura di eventuali spese mediche e rimpatrio aereo sanitario (o il trasferimento in altro Paese).

Mettere in valigia tutto ciò che può occorrere per il viaggio: vestiti adeguati al luogo; anche in Paesi tropicali possono essere raccomandate calzature chiuse. "Necessarie" e occorrente per il mare, macchina fotografica o videocamera, libri o letture o "lettori" per il viaggio, sveglia, cellulare

Lasciare un recapito preciso dove potervi rintracciare in caso di bisogno. Per alcuni Paesi è opportuno registrarsi sul sito del Ministero degli Esteri.

<https://www.doveesiamaimondo.it/home.htm>

Consultarsi con il Centro di Medicina dei Viaggi per le vaccinazioni e le profilassi del caso almeno 3-4 settimane prima della partenza.

In alcuni Paesi è presente la malaria e sono necessarie, se non obbligatorie (Febbre Gialla) alcune vaccinazioni, da valutare caso per caso, Paese per Paese, per le singole persone.

NOTA BAMBINI PICCOLI

I bambini sono soggetti particolarmente a rischio per alcune malattie o situazioni.

E' opportuno:

- Non portare neonati e/o bambini in aree malariche se non strettamente necessario
- Proteggere i bambini dalle punture di zanzare
- Non esporli al sole senza adeguata protezione
- Controllare i bambini e far sì che non si allontanino da genitori/ accompagnatori, in ogni ambiente e soprattutto in aree boschive o dove vi sia erba alta, in aree balneabili marittime/lacustri e in piscina.

NOTA: Nonostante la diffusione della cultura occidentale anche nelle regioni più remote, è opportuno rammentare l'importanza di conoscere in anticipo e soprattutto rispettare cultura, usi, regole e tradizioni del Paese che ci si appresta a visitare.



CONSIGLI PER LA PREVENZIONE DI MALATTIE TRASMESSE DA ACQUA O ALIMENTI (I viaggi rilassano la mente e a volte l'intestino)

Modalità principali di trasmissione: Legge delle 4 F:
Food (Cibo) Flies (Mosche) Fingers (Dita) Feces (Feci)

In molti Paesi esotici, soprattutto tropicali, sono molto presenti malattie a trasmissione fecale-orale, alcune diffuse in ogni altra parte del mondo, Italia compresa,

presenti focali epidemici) e vi è quindi il rischio di

contrarre:

- *Diarrea del Viaggiatore ("Vendetta di Montezuma")*

- *Parassitosi intestinali (elminti, giardia, ameba)*

- *Colera /Febbre tifoide/Epatite A*

Precauzioni raccomandate:

- Curare scrupolosamente l'igiene delle mani
- Evitare di bagnarsi in corsi di acqua, canali, laghi
- Informarsi sulla balneazione marittima.
- Mangiare cibi cotti (verdure compresse) o preparati in luoghi che offrano garanzie igieniche
- Attenzione a frutti di mare crudi

● Attenzione a latte fresco/latticini / creme / dolci / frutta non sbucciata / verdure crude / salse / maionese

● Bere solo acqua imbottigliata. In alcuni Paesi è raccomandato anche lavarsi i denti con acqua bollita/imbottigliata

● Attenzione al ghiaccio utilizzato per le bevande: non farne uso è la cosa migliore

● Attenzione ai cibi "da bancarella": non acquistare/mangiare/bere alimenti e bevande da venditori ambulanti o spacci improvvisati.

Rischio di Trombosi Venosa Profonda e prevenzione:

Lunghi viaggi in aereo ma anche in auto o treno, se seduti troppo tempo possono mettere a rischio la nostra salute. La scarsa mobilità può favorire, soprattutto in individui predisposti, la formazione di trombi, specie a carico degli arti inferiori.

Misure di prevenzione:

- Evitare indumenti che stringano a livello di inguine e arti inferiori – p.e.: indossare scarpe comode.
- Alzarsi di frequente e non tenere le gambe accavallate per lunghi periodi
- Mantenersi ben idratati.

- In alcuni casi, su raccomandazione del proprio medico, può essere utile l'adozione di calze elastiche

Esercizi da fare mentre si sia seduti (aereo/auto...):

- piante dei piedi appoggiate al suolo, e sollevare prima le punte e poi i talloni
- sollevare in modo alternato i piedi e far roteare le caviglie dall'interno verso l'esterno
- sollevare le ginocchia portandole al petto, una per volta
- tenendosi appoggiati allo schienale della poltrona,lettere una gamba per volta, portando con l'aiuto di un braccio la gamba verso il gineo.

se il mezzo ce lo consente, fare una piccola sosta ogni due ore per sgranchire le gambe.

disturbi dell'umore, stanchezza...).

Viaggi ed escursioni: fare molta attenzione.

Da tenere in considerazione il traffico: gli incidenti stradali rappresentano un grande pericolo per i viaggiatori. Un altro rischio è legato al fenomeno del **banfittismo**. Si raccomanda quindi, per escursioni, affidarsi sempre a organizzazioni ufficiali e affidabili evitando il "fal-da-te"; per quanto possa sembrare a volte più economico, può essere di certo più rischioso.

In caso di **escursioni ad alta quota** (p.e. sulle Ande o in Nepal) attenzione al "mal d'altitudine": confrontarsi col proprio medico per eventuali farmaci aggiuntivi (p.e.: diuretici) e/o controindicazioni per motivi di salute.