

Estate e Viaggi: le indicazioni della Società Italiana d'Igiene (SItI)

LA PREVENZIONE IN VALIGIA: I CONSIGLI PER VIAGGIARE SICURI E CONSAPEVOLI PER RIDURRE I RISCHI INFETTIVI DURANTE LE VACANZE ALL'ESTERO

La Società Italiana d'Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SItI) ha fornito delle indicazioni per viaggiare all'estero con tutte le diverse tipologie di vaccinazioni consigliate e, in alcuni casi, obbligatorie.

Luglio, per molti, è sinonimo di **vacanze** e, in occasione di un **viaggio internazionale** ci si espone a nuovi ambienti, alimenti e contatti con persone provenienti da diverse parti del Mondo. Tutto ciò potrebbe **aumentare il rischio di contrarre malattie** infettive, da tempo eliminate in Italia, ma ancora endemiche o epidemiche in altri Paesi.

Per questo motivo, la **Società Italiana d'Igiene (SItI)** ha dato delle **indicazioni per viaggiare in sicurezza**.

*"Oltre alle sempre attuali misure igienico-comportamentali – dichiara la **Prof.ssa Roberta Siliquini** – Presidente della **Società Italiana d'Igiene (SItI)** - **viaggiare all'Estero comprende un'adeguata prevenzione e protezione, grazie alle vaccinazioni. A seconda della meta, del periodo di permanenza e delle condizioni di salute personali, sono diverse le tipologie di vaccinazioni consigliate e, talvolta, obbligatorie. È pertanto di cruciale importanza avviare le procedure con adeguato anticipo, preferibilmente con un margine di tempo compreso tra 3 e 6 mesi rispetto alla data prevista di partenza**".*

Innanzitutto, il viaggio può diventare l'occasione per mettersi in regola con le vaccinazioni obbligatorie e con quelle **raccomandate**, di routine, per tutti. Il **vaccino DTPa (tetano-difterite-pertosse)**, l'**antipolio**, quello per l'**epatite B**, l'**anti morbillo-parotite-rosolia** e l'**anti-HPV** sono vaccinazioni efficaci contro patologie infettive che in parte soffrono ancora di una copertura non ottimale a livello di popolazione.

Il **vaccino DTPa** necessita di un **richiamo decennale** e vede ad esempio una copertura, a 2 anni dalla nascita, del **94,04%** a livello nazionale (dati 2020, coorte 2018), a fronte di una soglia ottimale del **95%**. Allo stesso modo, anche il **morbillo** e l'**Epatite B** vedono una copertura vaccinale che fatica a raggiungere il livello ottimale raccomandato, con tassi di copertura rispettivamente del **91,79%** e del **94,01%** a 24 mesi (dati 2020, coorte 2018).

La vaccinazione contro l'**Epatite B** è raccomandata per tutti i viaggiatori che si recano in Paesi o in aree a rischio (l'infezione è particolarmente diffusa in **Africa** e **Asia**). Questa rientra tra le **vaccinazioni obbligatorie** in **Italia** a partire dalla nascita e rimane perciò **raccomandata** per tutti gli adulti non precedentemente vaccinati o appartenenti a categorie a rischio quali i diabetici, i dializzati, soggetti con infezione da HIV o con altra epatopatia cronica.

Altre vaccinazioni raccomandate o richieste obbligatoriamente, a seconda delle aree dove si intende recarsi, sono l'**Epatite A**, l'**Encefalite giapponese (JE)**, la **Febbre Gialla**, la **Meningite meningococcica (A, C, Y, W, B, X)**, la **Rabbia**, la **Febbre tifoide** e l'**Encefalite da zecche (TBE)**.

La vaccinazione per l'**Epatite A** è rivolta ai viaggiatori che desiderano visitare Paesi in Africa, Asia, del bacino Mediterraneo, Medio Oriente, Centro e Sud America, mentre quella contro l'**Encefalite giapponese (JE)**, è raccomandata per chiunque si rechi in Asia.

Il vaccino contro la **Febbre Gialla** dev'essere eseguito almeno 10 giorni prima della partenza, fornisce una validità **per tutta la vita** ed è richiesto obbligatoriamente per l'accesso in diversi Paesi dell'Africa centrale, occidentale e orientale e del Sud America in cui la malattia è endemica.

A tutti coloro che si recano nei paesi della cintura subsahariana è raccomandata la vaccinazione contro la **meningite meningococcica** mentre quella **antirabbica** è consigliata per tutti i viaggiatori diretti in aree endemiche di Asia, Africa e America Latina. La vaccinazione contro la **febbre tifoide**, invece, va considerata da chiunque si rechi in aree endemiche, in India o in zone con ceppi di Salmonella typhi resistenti agli antibiotici (Vietnam, Tajikistan).

I viaggiatori che hanno intenzione di recarsi, durante le stagioni più calde, in aree endemiche, boschive e rurali - principalmente in Austria, Cina, Repubblica Ceca, Paesi Baltici, Slovenia, Svezia, Svizzera ed alcune aree della Norvegia e della Russia meridionale - dovrebbero considerare la vaccinazione contro l'**encefalite da zecche**. La chemioprolifassi contro la **malaria**, infine, è rivolta a chi si vuole recare in vaste zone di Asia, Africa, America latina e centrale, isole caraibiche e Oceania.

"Altrettanto importante – ricorda la Prof.ssa Roberta Siliquini – è seguire le dovute e corrette norme igieniche e comportamentali. I principali accorgimenti da considerare sono di bere solo acqua e bevande imbottigliate e sigillate, anche per lavarsi i denti, ed evitare il ghiaccio. In mancanza di acqua potabile, sarebbe sicuro consumarla solo dopo bollitura o con l'aggiunta di disinfettante. Sul fronte alimentare ricordiamo di lavare accuratamente con acqua 'sicura' e sbucciare personalmente le verdure e la frutta prima di consumarle crude e di mangiare solo cibi ben cotti e ancora caldi, evitando carne, pesce ed uova crudi o poco cotti. Una delle misure più efficaci nel contrastare la contaminazione da patogeni è poi l'igiene delle mani, durante tutta la giornata. Per quanto riguarda le misure comportamentali per ridurre il rischio di sviluppare condizioni associate a punture di zanzare infette, ricordiamo l'importanza di un abbigliamento che non lasci scoperte zone di potenziale attacco di insetti o zecche, le applicazioni di opportuni repellenti sulla cute e l'utilizzo di servizi igienici ben mantenuti".

I viaggiatori dovrebbero tenere conto, prima di fare un viaggio, della propria **salute e sicurezza**. È fondamentale, quindi, **agire in maniera preventiva** ed informarsi. Su tutto il territorio italiano, infatti, esistono dei Servizi, nelle **ASL** di riferimento, dedicati alla **Medicina dei Viaggi**. I numerosi esperti a disposizione possono fornire **consulenza personalizzata** e **informazioni aggiornate** sulle malattie endemiche, le vaccinazioni consigliate e le precauzioni da adottare.

Prima della partenza è sempre necessaria una **consulenza medica**. Fattori come la presenza di **patologie croniche**, l'**età avanzata** o uno **stato di immunodeficienza**, possono infatti aumentare il rischio di contrarre forme gravi di malattie infettive. In caso il viaggiatore assuma dei **farmaci regolarmente prescritti**, è senz'altro utile assicurarsene una scorta che possa coprire tutta la durata del soggiorno ed una copia della prescrizione che attesti la necessità del farmaco.



Altre utili accortezze riguardano i **farmaci antidiarroici** che, essendo di vario tipo e diversamente impiegati a seconda della gravità della condizione, richiedono un consulto medico anche in previsione della partenza. In via sempre precauzionale, vengono sempre più spesso assunti farmaci che possano essere d'aiuto se si prevede di viaggiare in regioni ad alta altitudine. Anche qui, il parere medico è sempre indispensabile onde evitare eventuali effetti collaterali. Altre categorie di farmaci frequentemente utili da portare in viaggio sono gli **antipiretici** ed **analgesici** (paracetamolo, ibuprofene) e gli **antistaminici** in caso di sintomatologie allergiche. Occorre infine tenere in considerazione le **restrizioni** applicate al trasporto di **farmaci stupefacenti o psicotropi**, verificando sempre la normativa vigente nel paese ospitante e avendo cura di segnalare con anticipo la necessità di portare quel determinato farmaco, abbinato alla prescrizione medica.

Oltre a consultare la propria ASL territoriale di riferimento, per avere maggiori informazioni, potrebbe essere utile consultare VaccinarSi.org, portale istituito dalla **Società Italiana d'Igiene (SItI)** per approfondire i molteplici aspetti legati alla **prevenzione vaccinale**, in cui è presente una sezione dedicata proprio ai viaggi e alle vaccinazioni.

Altri siti utili sono: <https://wwwnc.cdc.gov/travel> e <https://www.viaggiasesicuri.it/home>

Fondata nel 1878 come Associazione Italiana per l'Igiene e rinominata Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SItI) nel 2001, la Società Scientifica riunisce tra i suoi soci tutte le figure professionali - ricercatori, accademici, professionisti e operatori - che operano nell'ambito dell'Igiene, della Sanità Pubblica, della Medicina Preventiva, delle Vaccinazioni, dell'Epidemiologia, dell'Organizzazione e del Management sanitario.

SItI
Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica
www.sitinazionale.org

LinkedIn: [SItI – Società Italiana d'Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica](#)

Facebook: [SItI - Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica](#)

Ufficio Stampa:

Novella Candeo – Michael Dones - Studio Nazari - Milano - Tel. 02 76110017 - salute@studionazari.com