

**RIPRENDIAMO A VIAGGIARE IN SICUREZZA**

**VACCINI E MEDICINA DEL VIAGGIATORE**

Nell'ambulatorio “vaccini e medicina del viaggiatore” del Centro di Sanità Solidale è possibile effettuare, previa prenotazione e successiva consulenza vaccinale (utile a escludere eventuali controindicazioni come allergie, malattie importanti, stato di gravidanza e utilizzo di particolare medicinali che possono interferire con il vaccino), vaccinazioni di profilassi per i viaggi internazionali e altri tipi di vaccini consigliati. **E’ inoltre possibile ricevere informazioni sui rischi per la salute presenti nei vari paesi e sui comportamenti corretti per prevenirli.**

* **VACCINI PER VIAGGI INTERNAZIONALI**
* ***VACCINO ANTI COLERA***

Il colera è una malattia diarroica acuta a rapida disidratazione che è causata dall’infezione intestinale da tossine prodotte dal batterio *Vibrio cholerae*. È ancora un grave problema di salute pubblica in molti paesi del mondo dove è presente in forma endemica con periodiche riaccensioni epidemiche.

E’ endemico in circa 50 paesi, principalmente dell’Africa e dell’Asia meridionale In queste aree è una malattia associata alla povertà. Nonostante solo una piccola parte dei casi vengano riportati ufficialmente il numero totale dei casi è stimato essere tra 1.5 e 4 milioni all’anno, con un numero di morti che oscilla tra 21.000 e 143.000.

Ai lavoratori ed ai turisti che viaggiano nei paesi a rischio è raccomandata la vaccinazione.

**Il vaccino**: è attualmente disponibile un vaccino vivo attenuato che va assunto per via orale come sospensione in acqua. E ’necessario completare l’immunizzazione almeno una settimana prima dell’esposizione al rischio. Il vaccino CVD 103-HgR è registrato per l’uso negli adulti e nei bambini a partire dai 2 anni di età. Si tratta di una monodose che conferisce elevata protezione almeno per 6 mesi.

Tutti coloro che, per motivi diversi, devono viaggiare verso paesi o aree dove il colera è ancora endemico devono essere consapevoli del rischio al quale vanno incontro e si devono rivolgersi prima del viaggio agli ambulatori per la Medicina dei Viaggiatori operativi in tutte le ASL.

**Indicazioni**

**La vaccinazione contro il colera è raccomandata per i viaggiatori a rischio: lavoratori o operatori sanitari che si recano in zone colpite da disastri in aree endemiche e in zone di epidemia.**

* ***VACCINO ANTI FEBBRE TIFOIDE***
1. ***Iniettabile***

l vaccino, attualmente approvato dall’O.M.S. è costituito dal polisaccaride capsulare purificato Vi della Salmonella typhi. La sede è il deltoide destro o sinistro. Le norme di Sanità prevedono un’iniezione ogni 3 anni.

1. ***Orale***

Il vaccino, attualmente approvato dall’O.M.S. è costituito da S.typhi Ty 21a Berna viva, attenuata, liofilizzata, altamente immunogena e priva di potere patogeno. Il vaccino orale va somministrato nel corso di una settimana con un totale di tre capsule assunte a giorni alterni (1, 3, 5) con acqua o liquidi non caldi, un’ora prima dei pasti. Le norme di Sanità prevedono un richiamo ogni 3 anni.

**Indicazioni**

**Raccomandato per i viaggiatori che si recano in aree endemiche, soprattutto quando la permanenza in tali aree è superiore a un mese o quando ci si reca in India o in zone con ceppi di Salmonella typhi resistenti agli antibiotici (Vietnam, Tajikistan).**

* ***VACCINO ANTI-MENINGOCOCCO (A, C, W135,Y)***

Sono disponibili due tipi di vaccino:

* Vaccino polisaccaridico A, C, W135 e Y capsulare batterico purificato somministrato per via sottocutanea in un’unica dose
* Vaccino coniugato contro A, C, W135 e Y somministrato per via intramuscolare in singola dose.

**Indicazioni**

**Raccomandato per tutti i viaggiatori che si recano in paesi della cintura subsahariana, soprattutto coloro che permangono per tempi lunghi a stretto contatto con la popolazione locale, o in aree con epidemie in atto. Inoltre la vaccinazione è obbligatoria per tutti i viaggiatori che si recano in pellegrinaggio a La Mecca (come richiesto dall’Arabia Saudita).**

* ***VACCINO ANTI RABBIA***

Il **vaccino anti-rabbia** conferisce elevata efficacia protettiva contro la **rabbia**, una malattia virale che causa l'infiammazione acuta del **cervello** negli esseri umani e in altri animali a sangue caldo. I primi sintomi possono includere febbre e prurito nel sito di esposizione. Questi sintomi sono seguiti da uno o più dei seguenti segni: movimenti violenti, emozioni incontrollate, paura dell'acqua, incapacità di muovere parti del corpo, confusione e perdita di coscienza. Una volta che i sintomi compaiono, quasi sempre la malattia si conclude nel **decesso**.

Il vaccino antirabbico è una preparazione sterile contenente virus della rabbia inattivato ottenuto a partire dalla materia cerebrale di coniglio o di ovino, da colture di cellule di embrione di pollo o di cellule umane diploidi.

**Somministrazione**

**Vaccino a scopo preventivo**: l'immunità viene acquisita dopo iniezione di **2 dosi**somministrate alla distanza di 1 mese l'una dall'altra. Esiste un protocollo di immunizzazione che prevede l'iniezione di 3 dosi il giorno 0, 7 e 21. Per i soggetti che si espongono a rischio in modo regolare e continuativo lo stato di immunità può essere mantenuto con una iniezione di richiamo dopo 1 anno e successivamente ad intervalli di 3-5 anni.

**Vaccino post-esposizione (a scopo curativo)**: prevede una serie di iniezioni, di cui la prima al giorno 0, somministrata **appena possibile dopo il contatto sospetto**.

**Indicazioni**

**Raccomandato per tutti i viaggiatori diretti in aree endemiche di Asia, Africa e America Latina che presentino un significativo e prevedibile rischio di esposizione alla rabbia (viaggiatori coinvolti in attività che potrebbero portarli a diretto contatto con cani, pipistrelli e animali selvatici).**

* ***VACCINO ANTI FEBBRE GIALLA***

Il **vaccino anti febbre gialla** è un vaccino che conferisce protezione contro una grave malattia infettiva, che è causata da un virus trasmesso dalle zanzare del genere “Aedes” che pungono durante il giorno. Si tratta di zanzare che vivono sia nelle foreste dove infettano le scimmie, e l'uomo è una vittima occasionale, sia nelle città e negli altri ambienti dove invece trasmettono l'infezione da uomo a uomo. La malattia compare dopo 3/6 giorni con sintomi simili a quelli dell'influenza. Nei casi più gravi si ha epatite (colorazione gialla della cute e mucose, da cui deriva il nome della malattia) ed emorragie con rischio di morte.

**Somministrazione**

Il vaccino si somministra per via sottocutanea in un'unica soluzione che protegge per tutta la vita: la copertura parte dal 10° giorno che segue la vaccinazione. La vaccinazione, che deve essere registrata su un Certificato di Vaccinazione, è raccomandata a tutti i viaggiatori maggiori dei 9 mesi di età nelle aree dove c'è evidenza di trasmissione persistente o periodica del virus della febbre gialla. La sola controindicazione al suo uso, a parte le allergie reali alle proteine dell'uovo, è l'immunodeficienza cellulare. Non va somministrato durante la gravidanza.

**Indicazioni**

**Raccomandata a tutti i viaggiatori diretti nei Paesi dell’Africa centrale, occidentale e orientale e del Sud America in cui la malattia è endemica. In alcuni paesi vige l’obbligo, dettato dal Regolamento Sanitario Internazionale, di richiedere un certificato valido di vaccinazione per la febbre gialla (anche solo per il transito aeroportuale).**

**Paesi che richiedono obbligatoriamente ai viaggiatori, di età superiore ad 1 anno, in ingresso un certificato valido di vaccinazione per la febbre gialla: Angola, Benin, Burkina Faso, Burundi, Camerun, Congo, Repubblica Democratica del Congo, Costa d’Avorio, Gabon, Ghana, Guinea Bissau, Guyana Francese, Liberia, Mali, Niger, Repubblica Centroafricana, Ruanda, Sao Tomé e Principe, Sierra Leone, Togo.**

* ***VACCINO CONTRO L’ENCEFALITE DA ZECCA***

 *(somministrabile oltre il 16mo anno di età)*

La vaccinazione è raccomandata a coloro che risiedono stabilmente o temporaneamente in zone boschive e rurali endemiche per la Meningoencefalite da Zecche. La popolazione a rischio è rappresentata da persone esposte a punture di zecche infette durante attività svolte all'aperto, in prevalenza nel loro habitat naturale rappresentato da luoghi mediamente umidi nelle foreste di latifoglie e foreste miste con abbondante sottobosco.

La vaccinazione può essere avviata in tutti periodi dell’anno. Tuttavia il rischio di infezione è maggiore in primavera e all'inizio dell'estate perché le zecche necessitano di calore ed umidità per essere attive; pertanto il periodo migliore per avviare la vaccinazione è quello invernale, in modo da essere già protetti nel periodo di massima attività delle zecche e di incidenza di TBE.

**Somministrazione**

Il vaccino è somministrato in tre dosi con iniezione per via intramuscolare a intervalli periodici. Le prime 3 dosi nell’arco di un anno e successivamente un richiamo dopo 3 anni.

**Indicazioni**

**Raccomandato per i viaggiatori ad alto rischio (che vivono o soggiornano in aree rurali o forestali fino ad altitudini di circa 1400 metri quali contadini, escursionisti, campeggiatori etc.) che si recano in aree endemiche (attualmente i paesi considerati a maggior rischio, in base all’incidenza di casi clinici, sono gli Stati Baltici, la Slovenia e la Russia).**

* ***VACCINO ANTI-ENCEFALITE GIAPPONESE***

**Vaccino:** virus inattivato (ceppo SA14-14-2) somministrato per via intramuscolare in due dosi a 4 settimane l’una dall’altra.

**Indicazioni**

**Raccomandato per i viaggiatori che si recano in Asia per almeno un mese durante la stagione delle piogge o viaggiatori che soggiornano in aree endemiche per un periodo inferiore ad un mese ma svolgono attività a rischio, quali trekking, campeggio, pesca e attività con una prolungata esposizione all’aperto o che permangono in aree rurali, soprattutto durante l’irrigazione dei terreni agricoli.**

* ***VACCINO ANTI-EPATITE A***

**Vaccino:**virus ucciso somministrato per via intramuscolare in due dosi a 6 mesi l’una dall’altra.

**Indicazioni**

**Raccomandato per tutti i viaggiatori non immuni che si recano in paesi o in aree a rischio soprattutto per soggiorni in luoghi privi di fognature adeguate e con bassi livelli igienico-sanitari (l’infezione è particolarmente diffusa in Africa, Asia, Paesi del Bacino del Mediterraneo, Medio Oriente, Centro e Sud America).**

* ***VACCINO ANTI-EPATITE B***

**Vaccino:** contenente antigene di superficie del virus dell’epatite B, prodotto mediante tecnologia del DNA ricombinante su cellule di lievito, somministrato per via intramuscolare in tre dosi a 0, 1, 6 mesi l’una dall’altra.

**Indicazioni**

**Raccomandato per tutti i viaggiatori non vaccinati che si recano in paesi o in aree a rischio (l’infezione è particolarmente diffusa in Africa e Asia).**

* ***VACCINO ANTI-POLIOMIELITE***

**Vaccino**: virus inattivato somministrato per via intramuscolare.

**Indicazioni**

**Raccomandata ai viaggiatori internazionali che prevedono una lunga permanenza (4 settimana o più) in aree interessate da circolazione di poliovirus (Afghanistan, DR Congo, Indonesia, Mozambico, Niger, Pakistan, Papua Nuova Guinea, Nigeria, Somalia).**

**I viaggiatori devono:**

**- essere in possesso di certificato di vaccinazione contro la poliomielite, redatto sul modello di certificato internazionale**

**- effettuare una dose vaccinale di richiamo nel periodo compreso tra 4 settimane e 12 mesi precedenti al viaggio.**

* **VACCINI ANTI INFLUENZA E ALTRI VACCINI**
* ***VACCINO QUADRIVALENTE ANTINFLUENZALE***

Vaccino ad alta immunogenicità destinato a migliorare la protezione della **popolazione soprattutto** con età superiore ai 65 anni, per prevenire e ridurre le complicanze quali polmonite e problemi cardio-respiratori. Raccomandato per le persone a rischio o anziane che partecipano a crociere. La vaccinazione va ripetuta ogni anno.

**Somministrazione**

**Una sola dose di vaccino antinfluenzale è sufficiente**per i soggetti di tutte le età, con esclusione dell’età infantile.

* ***VACCINO DI PREVENZIONE PER HERPES ZOSTER***

 *(Fuoco di Sant’Antonio)*

Il rischio di sviluppare il “Fuoco di Sant’Antonio” aumenta con l’età per la riattivazione del virus della varicella contratto da bambino. L’Herpes Zoster può associarsi a complicanze gravi. Oggi la prevenzione è possibile per soggetti adulti di età superiore a 50 anni.

**Somministrazione**

Si somministra per via sottocutanea **o intramuscolare** (zona deltoidea) con due dosi a distanza di 2 mesi.

* ***VACCINO ANTI POLMONITE***

Con l’avanzare dell’età il rischio di polmonite sale mentre la risposta immunitaria è inversamente proporzionale.

La vaccinazione antipneumococcica è ad oggi l’unico strumento di prevenzione per evitare l’infezione da pneumococco e lo sviluppo delle malattie e delle complicanze che può portare.

Raccomandato per tutte le persone a rischio (cardiopatici, diabetici, portatori di BPCO) e per gli over 65 enni.

**Somministrazione**

Avviene per iniezione [intramuscolo](https://www.my-personaltrainer.it/farmacologia/somministrazione-intramuscolare-7.html). Negli adulti una sola dose conferisce una protezione duratura.

* ***VACCINO ANTI MENGINOCOCCO B***

l meningococco può essere responsabile di infezioni di varia gravità e colpire soggetti di tutte le età. In Italia e in Europa è particolarmente diffuso quello di tipo B e C. Quasi sempre le infezioni non danno sintomi o provocano solo una leggera infiammazione delle alte vie respiratorie. In alcuni casi il meningococco si diffonde al sistema nervoso o in tutto il corpo causando così**meningite** o **sepsi**, **malattie gravi**che possono determinare lesioni permanenti o portare alla morte. La trasmissione della malattia avviene tramite le goccioline di saliva.

* ***VACCINO ANTI TETANO***

Il Tetano è una malattia infettiva causata dal batterio Clostridium tetani e, seppure non contagiosa, particolarmente acuta. Il Clostridium Tetani si manifesta sia in **forma vegetativa sia sotto forma di spore**. Questo batterio, generalmente presente nell’organismo di alcuni animali, penetra in quello dell’uomo a causa di ferite aperte che potrebbero essere presenti sulla cute dei soggetti a rischio. Proprio per la facilità di trasmissione del batterio in questione, il vaccino è obbligatorio e va, poi, effettuato ogni dieci anni, in base a quelli che sono i consigli e le raccomandazioni dei medici.

**Somministrazione**

**Il vaccino viene somministrato assieme a quello antidifterite e antipertosse. Si tratta di un vaccino trivalente che necessita di richiami decennali.**

|  |
| --- |
| …………………………………………………………………………….. |

**LE 10 REGOLE D’ORO DEL VIAGGIATORE** (SIMVIM, Società Italiana di medicina dei Viaggi e delle Migrazioni).

Averle tutte ben presenti prima del viaggio aiuta a prepararsi nel modo migliore senza trascurare dettagli importanti che possono rivelarsi fondamentali per prevenire i principali problemi di salute.

1. **3-4 settimane prima di partire:** verificare se occorrono vaccinazioni obbligatorie o raccomandate, rivolgendosi all’ambulatorio di Medicina dei Viaggiatori.
2. **Assicurazione sanitaria:** verificare se si è assicurati e cosa occorre fare presso l’ASL o l’agenzia di viaggio.
3. **Attenzione a ciò che si mangia:**

**NO** a: cibi freddi o riscaldati, buffet freddi di carne, pe­sce o molluschi, creme all’uovo o alla panna, salse crude all’uovo.

 **SÌ** a: carne e pesce ben cotti e serviti ancora caldi, frutta e verdura da sbucciare o pelare, verdura cotta.

1. **Attenzione a ciò che si beve:** spesso l’acqua del rubinetto e delle fontane non è potabile. Usare acqua minerale in bottiglie sigillate a tavola e per lavare i denti; evitare il ghiaccio.
2. **In caso di rapporti sessuali occasionali:** utilizzare sempre il pre­servativo.
3. **Farmaci da viaggio. Ricordarsi di portare:**

farmaci che si assumono abitualmente, in scorte suf­ficienti, compresi liquidi per lenti a contatto, la pillola anticoncezionale;

antimalarici (nei casi indicati);

repellenti contro le zanzare;

farmaci che potrebbero essere utili (antidolorifici, antibiotici);

attrezzatura varia (creme solari a fattore protettivo molto alto, forbici, cerotti, salviette disinfettanti).

1. **Per prevenire la malaria:** proteggersi dalle punture di zanzare e, quando necessario, assumere farmaci antimalarici. La chemiopro­filassi va iniziata prima dell’arrivo in zona malarica, assunta con re­golarità durante tutto il periodo di permanenza e continuata ancora dopo aver lasciato la zona a rischio. Anche una sola interruzione dell’assunzione del farmaco, infatti, diminuisce l’effetto protettivo (naturalmente la dose va ripresa il più presto possibile).
2. **Al rientro:** nei mesi successivi al rientro se compare febbre di origine non chiara, ricordarsi di dire al proprio medico che si è stati in una zona malarica.
3. **Traffico stradale:** fare molta attenzione alla guida, anche a quella degli altri. In molti paesi in via di sviluppo gli incidenti stradali sono molto frequenti e spesso gravi.
4. **Criminalità:** attenzione a non esporre troppo denaro e oggetti di va­lore, specie nei quartieri e nelle aree pericolose delle città.

|  |
| --- |
| **I FARMACI DA PORTARE CON SE’**E’ sempre opportuno portare sempre con sé in viaggio una piccola farmacia, per avere facilmente a portata di mano farmaci o materiale sanitario che in molti paesi non è sempre facilmente reperibile.Prima di tutto è fondamentale ricordare di portare con sé una scorta di tutti quei farmaci che vengono assunti abitualmente, ad esempio farmaci per il cuore, per la pressione, per il diabete, necessari in caso di prolungamento del soggiorno.  È consigliabile mettere questi farmaci nel bagaglio a mano, per non essere costretti ad interrompere il trattamento in caso di smarrimento o mancata consegna delle valigie.**COSA PORTARE IN VIAGGIO COME PRIMO SOCCORSO**Per poter affrontare eventuali piccole emergenze ecco un utile elenco: * cerotti, bende, forbici, pinzette (i taglienti non nel bagaglio a mano);
* disinfettante per ferite;
* siringhe sterili ed aghi;
* termometro;
* insetto-repellenti e creme per punture degli insetti;
* creme solari protettive e creme per scottature;
* crema antistaminica o cortisonica;
* liquidi per lenti a contatto;
* colliri e gocce per i disturbi alle orecchie;
* antipiretici e antidolorifici;
* antibiotici ad uso locale intestinale per il trattamento della diarrea del viaggiatore;
* farmaci per limitare la motilità intestinale;
* integratori minerali;
* antibiotici a largo spettro;
* farmaci contro il vomito;
* farmaci contro il mal d’auto, d’aria, di mare (se necessari);
* farmaci antimalarici (quando indicati);
* una scorta di profilattici;
* sostanze per potabilizzare l’acqua.

**NB. Per avere tutte le informazioni necessarie sui rischi presenti nei paesi e sulle vaccinazioni raccomandate consultare il sito: www.simvim.org** |