



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



Roma, 27 giugno 2023 - 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 (SIItI) 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.



*Prof.ssa Roberta Siliquini*

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 chemiopprofilassi 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 - sottolinea Siliquini - 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.