

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 2075 di venerdì 19 dicembre 2008

# La sicurezza durante i viaggi e i soggiorni all'estero

*Sia che si viaggi per piacere o per lavoro il rischio di contrarre malattie o di trasmetterle ad altri è sempre presente. Le precauzioni e le profilassi necessarie. La consulenza dei Centri di Medicina dei viaggi.*

Pubblicità

È vero, i viaggi offrono l'occasione di esperienze affascinanti e indimenticabili.

Esperienze che generalmente associamo alle vacanze, piccole e grandi che siano; sempre che in questi mesi di crisi economica ci siano i soldi per farle.

Tuttavia il viaggio non è sempre un momento di esclusivo relax, spesso è anche un momento di lavoro per viaggiatori che hanno il tempo contato e la valigetta a portata di mano con fogli, cifre e relazioni, da non dimenticare.

Per tutte queste persone, per i turisti per caso e per i viaggiatori di professione, abbiamo deciso riportare alcune notizie utili per garantirsi il più possibile viaggi e soggiorni esenti da pericoli e malattie.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

.

Intanto un articolo di Repubblica, "**Il manuale del volo perfetto**" di Alessandra Retico, affronta la tematica delle malattie da germi e virus che i viaggiatori possono contrarre.

Se i virus come viaggiatori moderni possono passare da un continente e l'altro con estrema velocità e facilità, obbligando l'Organizzazione Mondiale della Sanità ad aggiornare costantemente le proprie linee guida, alcune semplici misure potrebbero evitare ai viaggiatori sia malanni propri che malanni altrui, attraverso l'inconsapevole trasporto di questi piccoli ma potenzialmente pericolosi organismi.

Mark Gendreau, del Lahey Clinic nel Massachusetts, uno studioso che ? come scrive l'autrice dell'articolo ? "ai germi viaggiatori ha dedicato vari studi" continua a ricordare il principale strumento per aiutarci ad evitare contagi: l'**igiene**. Semplici precauzioni di igiene dovrebbero, ad esempio, farci **lavare le mani** ogni volta che passiamo per i corridoi in aeroporto o in stazione, ci soffermiamo nelle sale d'attesa o nei gabinetti pubblici.

Benché non ci sono evidenze di contagio così elevate, tuttavia, l'igiene rimane una pratica di vita semplice e ancor più necessaria nei luoghi affollati, sia nelle stazioni in attesa del treno che negli uffici pieni di colleghi.

Quando poi i viaggi si svolgono in **regioni tropicali e subtropicali** i rischi per i viaggiatori aumentano.

In questo caso è bene rivolgersi a specifici **Centri di Medicina dei viaggi** che ci possono far conoscere i rischi specifici dei luoghi in cui soggiorniamo e le misure di prevenzione da attuare.

Se i rischi infettivi possono essere non indifferenti, a volte, come già indicato per i viaggi, questi rischi possono infatti essere ridotti in maniera sensibile con una preparazione al viaggio, con comportamenti prudenti e con l'applicazione di misure preventive.

Attraverso questi specifici servizi pubblici di medicina dei viaggiatori si possono ottenere informazioni necessarie sulle misure di profilassi individuale, si possono ricevere le vaccinazioni necessarie e la prescrizione di farmaci utili alla prevenzione dei

potenziali rischi infettivi, come la malaria, e non infettivi.

Per un viaggio più sicuro è bene **comunicare con qualche mese di anticipo** al Medico del Centro di Medicina dei viaggiatori:

- i paesi di destinazione;
- il tipo di viaggio e modalità di alloggiamento;
- la durata del soggiorno;
- il periodo dell'anno;
- l'itinerario con le località precise di destinazione;
- l'eventuale occupazione all'estero;
- l'età, lo stato di salute, l'assunzione di farmaci, le precedenti vaccinazioni;
- eventuali controindicazioni a vaccinazioni e intolleranze a precedenti trattamenti di profilassi antimalarica.

Dalla teoria alla pratica: ecco le **informazioni** per contattare un ambulatorio di Medicina dei viaggi.

Gli indirizzi e i telefoni di alcuni ambulatori, che danno consulenza diretta sui comportamenti da adottare per affrontare il viaggio senza rischi per la salute (valutando con gli infettivologi eventuali controindicazioni o misure preventive da adottare), si possono raggiungere consultando [questa pagina web dell'ASL 3 di Torino](#).

Inoltre consigliamo ai viaggiatori di visitare il sito di "[Il giro del mondo](#)", un sito on line con informazioni sulle misure di prevenzione delle patologie infettive che si possono contrarre durante i soggiorni all'estero.



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)