

Regole d'oro da seguire in viaggio

- ✓ Non acquistare generi alimentari da venditori ambulanti
- ✓ Bere sempre e solo acqua in bottiglia o lattine sigillate non aggiungendo mai ghiaccio. In mancanza di acqua potabile consumarla dopo bollitura. Utilizzare acqua in bottiglia anche per lavarsi i denti
- ✓ Non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati
- ✓ Consumare solo cibi cotti ancora caldi
- ✓ Frutta e verdura cruda vanno consumate solo dopo averle sbucciate o lavate con acqua sicura
- ✓ Curare l'igiene personale, lavarsi le mani spesso
- ✓ Proteggersi dalle punture d'insetto con repellenti antizanzare
- ✓ Evitare il contatto con animali (anche innocui)
- ✓ Astenersi da rapporti occasionali non protetti
- ✓ Usare una protezione solare adeguata al paese di destinazione

Per prenotare le vaccinazioni dell'Ambulatorio del Viaggiatore
è necessario chiamare il Centro Prenotazioni
al n. 030.9037333

Per maggiori informazioni www.asst-garda.it/vaccinazioni

Counseling per i viaggi internazionali



Sistema Socio Sanitario

 Regione
Lombardia
ASST Garda

Come prepararsi a un viaggio



Prima di partire per un viaggio internazionale è sempre importante verificare di essere in regola con le vaccinazioni previste nel paese di destinazione.

A seconda della meta e del tipo di viaggio, del periodo di permanenza e delle condizioni di salute personali, è inoltre consigliata l'effettuazione di vaccini contro patologie specifiche (colera, encefalite giapponese, encefalite da zecche, epatite A, febbre gialla, febbre tifoide, meningite meningococcica, poliomielite e rabbia).

È inoltre opportuno portare con sé una scorta di farmaci necessaria per la gestione di eventuali problematiche sanitarie che possono insorgere nel corso del viaggio o in relazione alle patologie di cui il soggetto è portatore. La prevenzione delle malattie trasmissibili diffuse specialmente in paesi tropicali o in via di sviluppo passa in primo luogo dalla consapevolezza dei rischi che si corrono e delle precauzioni utili a prevenirli.

Presso i Centri Vaccinali è attivo l'Ambulatorio del Viaggiatore Internazionale, dov'è possibile effettuare la profilassi delle malattie infettive e le vaccinazioni per chi viaggia all'estero. Sono presenti medici che forniscono una consulenza specifica.

Si consiglia di prenotare vaccini e consulenza con largo anticipo in modo da pianificare preventivamente le misure da mettere in atto rispettando i vincoli di somministrazione indicati nella scheda tecnica di ciascun vaccino.

Principali vaccinazioni e profilassi per il viaggiatore

Febbre Gialla: malattia virale trasmessa da zanzare del genere *Aedes* che pungono in orario diurno

Malaria: malattia infettiva trasmessa da zanzare del genere *Anopheles* che pungono principalmente tra il tramonto e l'alba

Rabbia: malattia virale trasmessa tramite contatto con saliva di animali infetti (cani, gatti, pipistrelli, ecc.)

Meningite da Meningococco: colpisce il sistema nervoso e il contagio avviene per via respiratoria

Morbillo-Parotite-Rosolia: sono malattie infettive contagiose diffuse in molte aree del mondo

Encefalite giapponese: trasmessa da puntura di zanzara e circoscritta al sud-est asiatico

Encefalite da zecca: trasmessa dal morso della zecca e diffusa nell'area nord-est dell'Europa

Epatite A, Tifo, Colera: sono malattie trasmesse da acqua e alimenti contaminati

Epatite B: trasmessa tramite sangue e rapporti sessuali

