



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL  
RIETI



REGIONE  
LAZIO

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE E SANITÀ PUBBLICA**

**LA VITA È UN VIAGGIO MERAVIGLIOSO!**



**Piccola guida di consigli pratici  
COSA DEVI SAPERE PRIMA DI PARTIRE**

# 1. ASSISTENZA SANITARIA ALL'ESTERO

Se sei in possesso della Tessera Sanitaria, le prestazioni sanitarie sono **gratuite e garantite nei seguenti paesi dell'Unione Europea**: Austria, Belgio, Bulgaria, Cipro, Danimarca, Estonia, Finlandia, Francia, Germania, Grecia, Irlanda, Italia, Lettonia, Lituania, Lussemburgo, Malta, Paesi Bassi, Polonia, Portogallo, Regno Unito, Romania, Spagna, Repubblica Ceca, Slovacchia, Slovenia, Svezia, Ungheria.

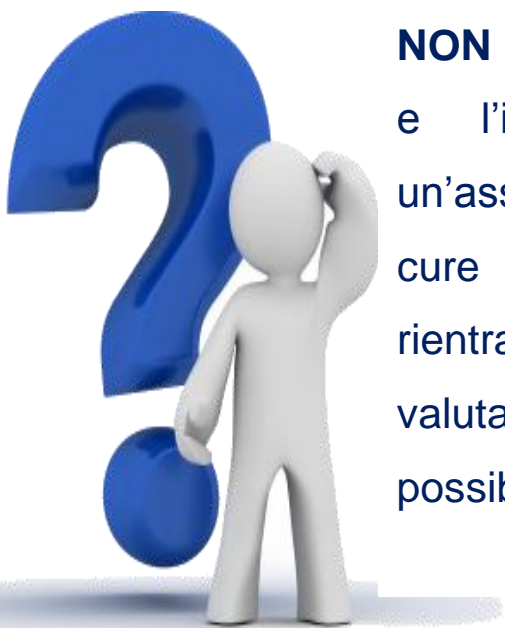
Sulla base di specifici accordi, la tessera è inoltre valida in: Islanda, Liechtenstein, Norvegia, Svizzera, Guadalupe, Guiana Francese, Martinica e Reunion.

...non dimenticare la  
Tessera Sanitaria!



...e nei paesi extra Unione Europea?

**NON ESISTE ALCUNA COPERTURA SANITARIA** e l'interessato dovrà provvedere attraverso un'assicurazione privata. In caso di ricovero o di cure importanti, però, ogni cittadino, una volta rientrato in Italia, può presentarsi presso la ASL per valutare se la normativa regionale prevede la possibilità di una qualche forma di rimborso.



## 2. VACCINATI SEMPRE PRIMA DI PARTIRE!!!

Chi decide di intraprendere un viaggio in paesi endemici per determinate malattie deve contattare un **Centro di Vaccinazioni** almeno **20 giorni** prima della partenza.



**PAESE CHE VAI...  
CIBO CHE TROVI!**

**...MA ANCHE CARENZA DI ADEGUATE STRUTTURE SANITARIE: UN RISCHIO DA NON SOTTOVALUTARE!**



**Chiedi sempre al Centro Vaccinazione della ASL  
quali sono, tra quelli raccomandati, i vaccini  
consigliati per il tuo viaggio.**

Epatite A
Epatite B
Epatite A+ B
Febbre Gialla
Encefalite da Zecche
Tifo
Rabbia
Tetano
Meningite ACWY125
Difto-tetano
MPR
Difto/Tetano/Pertosse/Polio
Herpes Zoster
Haemophilus
Pneumococcica
Polio
Influenza
Colera
Varicella
Papilloma Virus
DTP
Meningite B
Encefalite da Zecche
Herpes Zoster

### 3. COSA PORTARE IN VIAGGIO

- ✓ Antibiotico ad ampio spettro (*a discrezione del medico*)
- ✓ Antibiotico intestinale
- ✓ Antipiretico
- ✓ Antidiarroico e fermenti lattici
- ✓ Antidolorifico
- ✓ Collirio
- ✓ Compresse e gocce contro la stipsi
- ✓ Prodotti contro il prurito
- ✓ Farmaco contro il mal d'auto o mal di mare, mal di aereo
- ✓ Farmaci per la profilassi antimalarica, se consigliata
- ✓ Pomata per infezioni cutanee e per reazioni allergiche
- ✓ Soluzioni reidratanti per via orale
- ✓ Materiale per medicazione (*disinfettante, cerotti, bende, garze, siringhe monouso*)
- ✓ Repellente per gli insetti, disinfettante per l'acqua, crema solare e antiustione
- ✓ Profilattici



#### **...inoltre, ricordarsi sempre di:**

- ✓ portare una scorta sufficiente dei farmaci abituali accompagnati dalla prescrizione del medico (nome commerciale, principio attivo e posologia)
- ✓ tenere i farmaci sempre nel bagaglio a mano e accertarsi delle modalità e temperature di conservazione degli stessi
- ✓ controllare la data di scadenza dei farmaci.

## LE REGOLE D'ORO DEI VIAGGIATORI

**“CUOCCILO, SBUCCIALO, STAPPALO  
O LASCIALO!!!”**

**“LAVARSI SEMPRE LE MANI  
CON ACQUA E DETERGENTI  
PRIMA DI MANGIARE!”**

### IN PARTICOLARE:

- ✓ Bere soltanto bevande imbottigliate e sigillate
  - ✓ Non aggiungere mai ghiaccio
  - ✓ Non bere latte o formaggi non pastorizzati
- ✓ Non consumare frutti di mare crudi o poco cotti
  - ✓ Non mangiare carne cruda o poco cotta
  - ✓ Non acquistare alimenti da ambulanti
- ✓ Mangiare frutta e verdure solo se si possono cuocere o sbucciare
  - ✓ Usare acqua “sicura” anche per lavarsi i denti
- ✓ In mancanza di acqua potabile, consumarla solo dopo bollitura o con l'aggiunta di pastiglie di cloro.

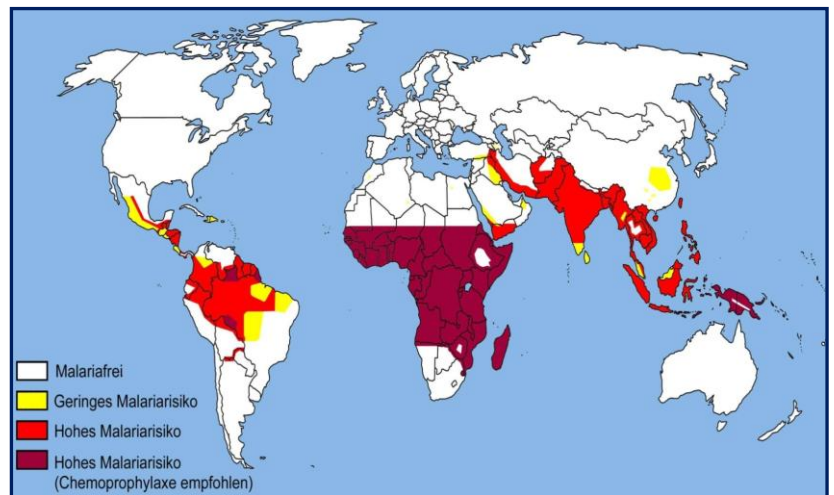
## 4....E PER LA MALARIA?

Per la malaria **NON ESISTE UN VACCINO** specifico



Si tratta di una malattia trasmessa attraverso la puntura di zanzara infetta.

È diffusa soprattutto nell'Africa sub-sahariana e in alcune regioni dell'America centrale ed amazzonica e dell'Asia meridionale.



In Europa ogni anno 20-30.000 casi di malaria importata o malaria di rientro.

**La Malaria causa una sintomatologia febbrile. Periodo di incubazione in media 7-14 giorni dalla puntura di zanzara.**

**Una febbre insorta prima di sette giorni dall'arrivo **NON È MAI MALARIA!!!****

Sottoporsi a una corretta chemioprolifassi rimane il rimedio più importante contro la malaria nelle aree ad alto rischio, ma bisogna ricordare che non esistono farmaci che garantiscano una protezione assoluta e quindi si deve sempre associare il rispetto delle misure e norme comportamentali.

La chemioprolifassi antimalarica va effettuata completamente e correttamente anche dopo il rientro dal viaggio. **La chemioprolifassi antimalarica è controindicata in gravidanza.**

È importante completare l'assunzione della profilassi antimalarica per il periodo indicato. Molti casi di malattia insorgono in soggetti che sospendono il trattamento troppo presto!!

## **PROTEZIONE COMPORTAMENTALE CONTRO LE PUNTURE DI ZANZARE:**

- **EVITARE DI USCIRE** soprattutto tra il tramonto e l'alba quando la zanzara Anopheles solitamente punge; da ricordare però che la zanzara Aedes Albopictus (zanzara tigre) punge anche di giorno;
- Pernottare in locali con **IMPIANTO DI CONDIZIONAMENTO** o con finestre dotate di zanzariera;



- All'aperto, soprattutto dopo il tramonto, indossare abiti sufficientemente spessi e che coprano tutto il corpo (**MANICHE E PANTALONI LUNGI**). Può risultare utile anche indossare indumenti impregnati con insetticida (piretroidi);
- Non indossare di norma abiti dai colori scuri, non usare profumi o deodoranti perché attirano le zanzare;
- Ricorrere all'applicazione ripetuta di **LOZIONI REPELLENTI**. Si consiglia di usare prodotti efficaci e in concentrazioni adeguate;
- Prima di coricarsi, in assenza di aria condizionata e/o zanzariere impregnate con insetticida, nebulizzare nell'ambiente un **INSETTICIDA SPRAY**;
- Possibile applicazione di **ZANZARIERE AL LETTO**, ma assicurarsi che la zanzariera non abbia buchi, sia ben fissata sotto il materasso e che nessuna zanzara sia rimasta intrappolata all'interno;
- In eventuale aggiunta, durante la notte si possono utilizzare **DIFFUSORI ELETTRICI O SERPENTINE ANTI - ZANZARA** (sicuramente di più limitata efficacia).

## 5. COSA FARE DOPO IL RITORNO?

Si raccomanda di consultare sempre un medico, se al ritorno da un viaggio in un Paese tropicale insorge uno dei seguenti sintomi:

- ✓ ***febbre, anche modesta***
- ✓ ***diarrea***
- ✓ ***dolori addominali***
- ✓ ***eruzioni cutanee***
- ✓ ***tosse persistente***

Bisogna tenere presente che molte malattie delle zone tropicali hanno un lungo periodo di incubazione.

\*\*\*            \*\*\*            \*\*\*

### **CENTRO VACCINAZIONI PER ADULTI**

Via delle Ortensie 28 – Rieti - 2° Piano Sede Distretto n. 1

**Lunedì e Mercoledì** in orario **8:30 - 13:00**

Informazioni e appuntamenti: Tel. **0746.278614** - Fax **0746.279934**

L'accesso al Centro è libero e non è richiesta la prescrizione del Medico di Medicina Generale per usufruire delle specifiche prestazioni vaccinali.

**Contenuti a cura della dr.ssa Giuseppina Bartolomei**