

Vacanze nel mondo? Meglio partire sicuri

Pubblicato: Giovedì 2 Luglio 2015



Magliette, pantaloncini, costumi, infradito. Non dimenticate nulla? Forse è meglio dare un'occhiata al [sito internet dell'azienda](#) sanitaria di Varese dove esiste **un opuscolo dettagliato dal titolo “Viaggiare sicuri”**. Si tratta di regole semplici e immediate ma anche di consigli e raccomandazioni per trascorrere una vacanza o un periodo di tempo all'estero.

Bisogna stare attenti all'**Epatite A**, malattia che si contrae con il cibo e che è molto diffusa nel mondo. È meglio non sottovalutare le punture di insetti se in programma si ha un viaggio in Africa, in Sud America o nel Sud Est asiatico per evitare **malaria o dengue**.

C'è poi la fascia subsahariana dove c'è la **meningite** mentre in molti paesi dell'Africa e del Sudamerica è doveroso vaccinarsi contro la **febbre gialla**.

Insomma, c'è sempre qualche informazione che vale la pena avere prima di partire per mete estere. Per questo **l'Asl di Varese** ha attivato **undici centri di Medicina dei Viaggi** a cui rivolgersi per un consiglio ed, eventualmente, il piano delle **vaccinazioni o della profilassi da praticare**.

Viaggiare in modo consapevole è importante anche per la collettività per evitare che alcune malattie, molto contagiose e non presenti sul nostro territorio, si propaghino velocemente : « È importante chiedere informazioni prima di partire – ha spiegato il **direttore sanitario Angelo Locati** – ma anche concludere i controlli una volta rientrati , nel caso in cui insorga una sintomatologia specifica ».

« Le raccomandazioni vanno soprattutto alle **persone anziane o a quanti hanno patologie particolari** – a ricordato la dottoressa **Franca Sambo**, responsabile del Dipartimento di Prevenzione medica – È bene contattare l'ambulatorio almeno un mese prima perché ci sono dei tempi di copertura vaccinale che vanno considerati. Il **counselling inoltre vaglia diverse questioni**: dal luogo, al periodo, al tipo di vacanza, alla lunghezza della permanenza».

Lo scorso anno sono state 1550 le persone che si sono rivolte agli ambulatori, un trend in crescita che fa ben sperare nel livello di consapevolezza dei viaggiatori: « Ci sono paesi in cui è richiesto il **libretto sanitario** dove vengono indicate le vaccinazioni – ha ricordato la dottoressa **Marcella Neri** – Quanti vanno in pellegrinaggio alla Mecca o nei paesi subsahariani devono vaccinarsi contro la meningite, perchè in quei paesi il rischio è elevato».

Le vaccinazioni raccomandate o obbligatorie sono contro la febbre gialla (obbligatoria per l'ingresso nei paesi dell'Africa), l'epatite A, la difterite e il tetano, la meningite, la febbre tifoide, il morbillo, la rabbia, la poliomelite (ancora presente in Afganista, Pakistn e Nigeria), l'encefalite giapponese, la meningoencefalite da zecche, il colera, la malaria.

Un'ultima raccomandazione riguarda la **Mers**, considerata la nuova Sars: «Si tratta di un corona virus – ha raccontato la dottoressa Neri – che causa **infezione respiratoria** anche grave in alcune persone predisposte. È importante seguire raccomandazioni semplici per limitare il contagio come: lavare le mani, non consumare carne poco cotta o il latte non pastorizzato, accertarsi che sia sicura l'acqua con cui si lavano frutta e verdura, evitare il contatto con gli animali. Attualmente, l'area di contagio è limitata alla zona del **Medio Oriente, della Corea e dell'Arabia**».

[Alessandra Toni](#)

alessandra.toni@varesenews.it