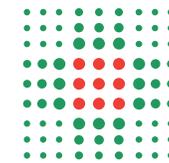


# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

## VIAGGIARE SICURI

Informarsi sempre, vaccinarsi se serve



### ALIMENTI E BEVANDE

Molte infezioni possono essere trasmesse con alimenti e bevande. E' fondamentale, quindi, prestare attenzione a non consumare cibi crudi, ad eccezione della frutta sbucciata personalmente; evitare il latte non preventivamente bollito o pastorizzato; evitare il consumo di pesce fresco di dubbia provenienza e di frutti di mare; non consumare creme, gelati sfusi, salse, formaggi freschi; evitare di bere acqua non sigillata in bottiglia ed attenzione al ghiaccio.

### PUNTURE DI INSETTI

Le punture di diversi insetti possono provocare, oltre a fastidio, piccole infezioni o peggio trasmettere gravi malattie infettive. Alcune zanzare sono responsabili della febbre gialla, della

malaria o di epidemie come la dengue, la febbre chikungunya e l'encefalite giapponese. Nei Paesi dove è presente il rischio occorre prendere tutte le precauzioni per evitare le punture: indossare indumenti coprenti e di colore chiaro, evitare profumi, creme e dopobarba, proteggersi con repellenti cutanei a base di dietil-toluamide o di picaridina (seguendo le indicazioni riportate sulla confezione). Se possibile, è bene dormire in camera con aria condizionata ed assicurarsi che ci siano le zanzariere a porte e finestre, in mancanza di queste ultime si può usare una zanzariera sopra il letto, rimbocandone i margini sotto il materasso. È consigliabile, in camera da letto, usare spray antizanzare, diffusori di insetticida o serpentine.

### ALTRE PRECAUZIONI

Massima attenzione va posta ai possibili effetti del clima, della temperatura, dell'umidità, per cui valgono i consueti consigli: ripararsi nelle ore più calde, evitare sforzi fisici, bere molta acqua...

### AL RITORNO

In presenza di qualsiasi disturbo insorto durante il soggiorno o dopo il rientro, e soprattutto in caso di febbre, diarrea, vomito e manifestazioni cutanee è fondamentale rivolgersi immediatamente al proprio medico di famiglia, facendo presente quale sia stata la meta del viaggio. Soprattutto nel periodo da aprile a novembre, al ritorno da viaggi in aree tropicali e subtropicali, si raccomanda di continuare la protezione contro le punture di zanzara. Si eviterà così il rischio

**In particolare per chi sceglie destinazioni nei Paesi della fascia equatoriale e tropicale, è bene informarsi almeno 4-6 settimane prima di partire sulle vaccinazioni o profilassi da fare, per evitare che la vacanza si trasformi in un danno per la propria salute. In ogni distretto dell'Azienda USL di Parma è attivo un "Ambulatorio viaggi internazionali", dove personale qualificato è in grado di fornire qualsiasi informazione sui rischi sanitari del Paese in cui ci si intende recare: presenza di eventuali epidemie, obbligo di vaccinazioni o di profilassi antimalarica. Ricorda: è utile conoscere anche come è organizzata l'assistenza sanitaria nel Paese di destinazione e valutare l'opportunità di stipulare un'assicurazione sanitaria privata.**

efficace è la profilassi con farmaci specifici, che va iniziata qualche giorno prima della partenza, protratta durante il soggiorno e continuata per un certo periodo anche dopo il rientro.

### IN VALIGIA

Da non dimenticare i farmaci che si assumono abitualmente, tenuti nel bagaglio a mano, in modo da poter continuare la terapia anche in caso di eventuale smarrimento delle valigie. Per affronta-

re tempestivamente piccole emergenze sanitarie è consigliabile portare farmaci contro il mal di viaggio, il dolore, la febbre, il vomito, oltre a un antibiotico ad ampio spettro, un antidiarico e un disinfettante intestinale, materiali per medicazioni. In base alla destinazione, è bene avere anche: creme solari ad elevata protezione, repellenti contro gli insetti, sali minerali (in caso di diarrea), compresse per la disinfezione dell'acqua.

di diffondere ad altre persone, attraverso le punture di zanzare presenti anche nel nostro territorio, eventuali agenti patogeni con cui ci si fosse, inconsapevolmente, infettati.

### PER SAPERNE DI PIU'

Consulta l'opuscolo "Salute in viaggio" della Regione Emilia-Romagna, disponibile su [www.saluter.it](http://www.saluter.it) e [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it), oppure chiama il numero verde del Servizio Sanitario Regionale **800.033.033**.



### AMBULATORI VIAGGI INTERNAZIONALI DELL'AUSL DI PARMA

#### Distretto di Parma

- Parma - via Vasari n. 14  
Prenotare l'appuntamento, telefonando al n. 0521.396437 dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 12, il giovedì anche dalle 14 alle 17

#### Distretto di Fidenza

- Fidenza - via Carducci n. 41
- Salsomaggiore - via Roma n. 9/A
- Noceto - via Dalla Chiesa n. 5/A
- San Secondo - piazza Martiri della Libertà n. 24  
Prenotare l'appuntamento, telefonando al n. 0524.515481 dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13

#### Distretto Sud-Est

- Langhirano - via Roma n. 42/1  
Prenotare l'appuntamento, telefonando al n. 0521.865302 il martedì e il giovedì dalle 12 alle 13

#### Distretto Valli Taro e Ceno

- Borgotaro - via Benefattori n. 12  
tel. 0525.970328-332 o 300424  
Aperto lunedì e venerdì dalle 8.30 alle 11, accesso diretto.

La consulenza è gratuita. Le eventuali vaccinazioni specifiche per il viaggio sono a pagamento, mentre quelle che fanno parte di programmi di prevenzione nazionali o regionali (difterite-tetano, poliomielite, pertosse, morbillo, rosolia, parotite...) sono gratuite per tutti.

Informazioni tratte dall'opuscolo "Salute in viaggio" della Regione Emilia-Romagna.

Ufficio Stampa Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)

### LE VACCINAZIONI E LA PROFILASSI ANTIMALARICA

Le vaccinazioni più consigliate sono l'antitetanica e l'antidifterica, malattie per le quali siamo già tutti vaccinati, ma che richiedono un richiamo almeno ogni 10 anni. Se ci si reca in Asia o in Africa sono consigliate l'antiepatite A e l'antifitica, che proteggono dalle più comuni malattie trasmesse attraverso cibi e bevande e, se la permanenza si protrae nel tempo, anche l'antiepatite B. Le vaccinazioni per meningite e colera sono invece legate a eventuali situazioni di epidemie in essere nei Paesi dove si intende andare. E' obbligatoria la vaccinazione contro la febbre gialla se la destinazione del viaggio è in uno di quei Paesi - fascia sub-Sahariana e America del sud - in cui la malattia, che si trasmette attraverso la puntura di una zanzara, è endemica. Contro la malaria (presente in particolare in Africa), l'unico vero strumento