



Viaggiare in salute in **Africa**

CHF 19.80

*Safari e sicurezza:
i migliori suggerimenti*

*Emergenza medica:
ecco come prestare il primo soccorso*

*Perché non si deve bere
l'acqua del rubinetto in Africa*

*Febbre dengue:
la grande intervista*

**PROFILASSI FARMACOLOGICA
CONTRO LA MALARIA:
è ancora necessaria?**



Viaggiare in salute in
Africa

Nota editoriale

Concezione e realizzazione:	Sacha Ercolani
Redattore capo:	Sandra Egli
Consulenza medica	Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos
Testi:	Team MyMed, www.tcs-mymed.ch
Layout:	Chantal Speiser, www.luova-design.ch
Immagini:	Adobe Stock
Direttori editoriali:	Simon Stauber und Reto Kammermann
Stampa:	Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH

Non utilizzare le informazioni contenute in questa guida come esclusivo riferimento per prendere decisioni su aspetti relativi alla salute. In caso di malessere, contattare il proprio medico o farmacista. Per maggiori informazioni di carattere medico consultare la piattaforma www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed è la piattaforma multimediale online dedicata alla salute del Touring Club Svizzero.

Edizione 2024

Questa guida è sottoposta a revisione a intervalli irregolari.

ISSN 2813-8953

Editore:

Touring Club Svizzero TCS

Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier

Telefono 0844 888 111, e-mail: info@tcs.ch



Indice

-
- 10 «Prepararsi bene è indispensabile»
-
- 18 A cosa occorre prestare attenzione quando si viaggia in Africa?
-
- 20 Consigli per viaggiare in Africa
-
- 30 Salute e viaggi in Africa: ne parliamo con la Dr. med Danielle Gyurech
-
- 32 Consulenza medica in materia di vaccinazioni per chi viaggia in Africa
-
- 35 Medicina d'alta quota: attenzione al mal di montagna acuto
-
- 37 Schistosomiasi (bilharziosi): larve di vermi nel corpo
-
- 38 I problemi dermatologici di ritorno da un viaggio sono tutt'altro che rari
-
- 42 Parassiti souvenir dell'Africa
-



18



35



70



82

46 Sicurezza quando si viaggia in Africa: un'assicurazione viaggi con copertura totale è un investimento importante

50 Preparare i bagagli: per non dimenticare nulla

58 Che gioia, si parte per l'Africa! Ecco i medicinali essenziali

62 Precauzioni di viaggio generali per i pazienti trapiantati o dializzati

64 Viaggiare in Africa: ecco come proteggersi dalla malaria

67 Le risposte alle domande più importanti sulla malaria

70 Febbre dengue: il professore di Medicina d'Urgenza risponde alle domande più importanti

75 Intervista con Jürg Wittwer, ad del TCS: «L'Africa è il continente dell'umanità»

82 Colera: molto più di una semplice diarrea

86 Evitare la dissenteria

90 Tracoma: il pericolo invisibile per gli occhi

94 Epatite del viaggiatore: l'esperto ricorda alcuni fatti importanti

98 Emergenza dentistica in Africa: i consigli dell'esperto

102 Safari e sicurezza: ecco a cosa prestare attenzione

108 Prenotare un safari – 10 consigli

114 L'acqua del rubinetto in Africa: ecco a cosa prestare attenzione

118 Un problema importante: la carenza d'acqua in Africa

120 Primo soccorso
Schede informative



102



118



«Prepararsi bene è indispensabile»

Marcel Gehring è amministratore delegato di Let's go Tours. È un esperto assoluto in fatto di viaggi e in questa intervista ci dà alcune interessanti dritte da insider per viaggiare in Africa.

Il Kilimangiaro è il monte più alto dell'Africa e non richiede di essere alpinisti esperti: per questo è una delle mete preferite dagli scalatori.

Signor Gehring, quali fattori deve prendere in considerazione chi intende viaggiare in Africa, soprattutto dal punto di vista della salute e della sicurezza?

È essenziale rispettare le norme in materia di visti e vaccinazioni. A seconda della destinazione, per l'ingresso nel Paese potrebbe essere necessario vaccinarsi contro la febbre gialla, anche se si viaggia da un Paese africano all'altro. Nei nostri giri e safari in Africa orientale e occidentale, i nostri clienti sono accompagnati in maniera ottimale da autisti e guide esperte.

Il continente africano ha tante sfaccettature, culture e paesaggi diversi. Quali Paesi consiglierebbe a chi è alla ricerca di un viaggio dalle molteplici esperienze?

Sicuramente la Tanzania e il Kenya. La Tanzania offre ai viaggiatori tutta una serie di opzioni: dal classico safari a esperienze culturali, come i giri al mercato o gli incontri ravvicinati con gli scimpanzé nei parchi nazionali di Mahale e Gombe. Nella parte meridionale del Paese, a Mbeya, si può soggiornare in una piantagione di caffè, fare un safari in barca nel Parco Nazionale di Nyerere ed esplorare i Monti Usambara, meno presi d'assalto, i quali offrono numerosi percorsi di trekking, panorami mozzafiato e un assaggio della vita locale. A coronare il tutto, una rilassante vacanza al mare a Zanzibar, l'isola delle spezie, dove potrete scoprire anche il centro storico di Stonetown con gli influssi arabi dell'antico passato.

E cosa offre il Kenya?

Il Kenya offre affascinanti osservazioni della fauna selvatica, un'incredibile varietà di paesaggi ed esperienze indimenticabili: la macchia del Parco Nazionale dello Tsavo occidentale, il lago Natron nella Rift Valley, il paesaggio a tratti semidesertico e a tratti da savana di Samburu e le superbe viste sul Monte Kilimangiaro nel Parco Nazionale Amboseli. Nella contea di Laikipia si possono effettuare safari a dorso di cammello, escursioni guidate e visite alle piantagioni. Ci sono villaggi e scuole locali da scoprire o, se la sistemazione lo consente, si può partecipare a progetti sostenibili. Un'altra esperienza fantastica è il viaggio in treno seguito da momenti di relax e nuotate lungo la costa. Fortemente consigliabile è anche la combinazione di più Paesi. Ad esempio, prima una visita ai gorilla in Uganda e poi un safari in Kenya seguito da una vacanza al mare.



In Africa ci sono spiagge meravigliose, come a Zanzibar, l'isola delle spezie.

Quali sono le destinazioni più amate per i safari in Africa e perché sono così interessanti per l'osservazione della fauna selvatica?

In Uganda e Ruanda, al primo posto, c'è l'osservazione dei gorilla allo stato libero. Il Kenya offre paesaggi molto variegati con fantastiche osservazioni della fauna allo stato selvatico. In Kenya gli amanti della natura sono ricompensati da avvistamenti eccezionali della fauna selvatica. Nella riserva di Solio si possono vedere fino a 40 rinoceronti contemporaneamente, mentre la riserva Masai Mara è tra le più ricche di specie al mondo, soprattutto durante la grande migrazione che avviene in ottobre.

E gli altri parchi nazionali?

Il Parco Nazionale di Samburu, invece, ospita specie come la zebra di Grévy e la giraffa reticolata, che vivono esclusivamente nel Kenya settentrionale. La Tanzania offre immense aree naturali e parchi nazionali dove è possibile osservare, nel loro ambiente naturale, una straordinaria varietà di animali selvatici. Il cratere di Ngorongoro ne è un buon esempio, perché in uno spazio delimitato offre condizioni ottimali per la fauna selvatica, consentendole di vivere in maniera permanente in questo ambiente unico. L'infinita distesa del Serengeti colpisce per la famosa grande migrazione degli animali, durante la quale si possono osservare milioni di gnu.

Quali sfide particolari può aspettarsi chi decide di viaggiare in Africa e come si può preparare ad affrontarle?

Prepararsi bene è indispensabile. A questo scopo, i clienti sono accompagnati dagli specialisti dei tour operator che conoscono le regioni e le loro specificità, quindi è bene farsi consigliare bene prima di partire.

L'Africa è famosa per le sue spiagge mozzafiato. Quali sono le regioni costiere più adatte agli amanti delle spiagge e degli sport acquatici?

Le coste settentrionali e meridionali di Mombasa, in Kenya, offrono esperienze balneari di diversa natura. Gli amanti della spiaggia troveranno il paradiso a Zanzibar: nel sud-est dell'isola, ci sono superbe opportunità per il kite surf. Pemba e Mafia Island, in Tanzania, sono, invece, famose per i fondali marini mozzafiato e per le eccellenti opportunità di snorkeling e immersione.

Che dire della sostenibilità del turismo in Africa?

Molte strutture ricettive collaborano strettamente con la popolazione locale, si affidano all'energia solare e utilizzano, ad esempio, le bottiglie di vetro anziché quelle di plastica. L'Africa sta facendo grandi sforzi in termini di sostenibilità. La protezione degli animali e delle specie è una priorità e i governi hanno riconosciuto la necessità di un turismo sostenibile. Let's go Tours, ad esempio, lavora quasi esclusivamente

con piccole aziende locali. In questo modo riusciamo a fare in modo che il valore aggiunto rimanga nel Paese e contribuisca al sostentamento della popolazione locale.

Esistono iniziative volte a promuovere viaggi sostenibili per l'ambiente e socialmente responsabili?

Sì, esistono iniziative di questo genere. Lavoriamo a stretto contatto con campi safari e lodge selezionati che danno grande importanza alla sostenibilità. I partner locali a cui da anni ci affidiamo hanno a cuore il benessere del loro personale e non licenziano su due piedi una guida di safari solo perché una volta le cose non sono andate tanto bene. Ci assicuriamo che gli alloggi dei nostri autisti siano soddisfacenti e in passato, quando non lo erano, li abbiamo persino tolti dal nostro programma. In questo modo, promuoviamo attivamente un turismo responsabile e sostenibile. Inoltre, promuoviamo le imprese locali e le sosteniamo economicamente.

Per i più avventurosi, spesso c'è la possibilità di scalare le montagne. Quali sono le cime africane più amate e allo stesso tempo più impegnative?

Il Kilimangiaro è il monte più alto dell'Africa e non richiede di essere provetti scalatori. Ecco perché viene scelto dalla stragrande maggioranza degli scalatori che vogliono avventurarsi sulla vetta più alta del continente. Meno note sono le seguenti montagne: la cima del Mon-



È in particolare intorno ai punti di abbeveraggio che si possono osservare tante specie diverse di animali.



*Vale sicuramente
la pena fare un
giro al mercato.*

te Kenya non è accessibile per chi non ha esperienza di alpinismo e richiede una spedizione di diversi giorni. Il Margherita Peak (Monti Rwenzori, Uganda) è adatto agli scalatori esperti e offre l'opportunità di salire fino a 5109 metri di altitudine. I panorami e la flora variegata trasformano questa spedizione in un'esperienza indimenticabile.

Nelle isole di Capo Verde è possibile esplorare un vulcano attivo e godere di viste spettacolari: per una gita di un giorno, si presta particolarmente bene il vulcano Pico do Fogo, che raggiunge ben 2829 metri di altitudine.

In che modo il moderno sviluppo dell'Africa incide sul turismo?

L'Africa sta cambiando ed è in forte sviluppo soprattutto nel turismo. Stanno nascendo alloggi ed esperienze sempre più di lusso. Inoltre, si presta sempre più attenzione alla sostenibilità.

Sono in ascesa destinazioni o tendenze che hanno acquisito importanza negli ultimi anni?

Sì, soprattutto in Uganda, dove le osservazioni dei gorilla si stanno sviluppando molto bene. Grazie alle tariffe relativamente alte per i permessi, il Paese sta raggiungendo uno sviluppo davvero sostenibile e l'habitat di queste affascinanti creature viene protetto e preservato. Anche le infrastrutture sono in rapida crescita. Gli ospiti possono usufruire di ottimi alloggi di fascia alta. Anche Capo Verde sta vivendo un vero e proprio boom.

LET'S GO TOURS

Let's go Tours è lo specialista svizzero delle vacanze in Africa, Arabia, Israele e Oceano Indiano. Al centro della sua attività c'è la consulenza personalizzata e la composizione di pacchetti su misura con viaggi di andata e ritorno, hotel e servizi turistici.

Let's Go Tours AG, Tel. +41 52 624 10 77
www.lets-go.ch

A cosa occorre prestare attenzione quando si viaggia in Africa?



Quando si viaggia in Africa, ci sono alcune cose importanti a cui si deve prestare attenzione per preservare la propria salute e sicurezza. Ecco cinque consigli:

- ① **Preparazione al viaggio:** informatevi in anticipo sul Paese che intendete visitare. Informatevi sulla cultura, sui costumi e sulle attuali condizioni politiche e sanitarie. Verificate anche i requisiti di ingresso e se è richiesto un visto.
- ② **Assistenza sanitaria:** consultate un medico o una struttura di medicina tropicale prima del viaggio per informarvi sulle vaccinazioni e i medicinali necessari. In alcuni Paesi africani è, ad esempio, obbligatoria la vaccinazione contro la febbre gialla. Verificate anche se è necessaria la profilassi antimalarica e se avete messo in valigia una scorta sufficiente di medicinali per le emergenze.
- ③ **Cassetta di primo soccorso:** assicuratevi di avere una cassetta di primo soccorso ben rifornita che comprenda degli antidiarroici, degli antipiretici e degli antidolorifici, delle bende e repellente per insetti. Ricordate, inoltre, di portare con voi una quantità sufficiente di crema solare con un alto fattore di protezione.
- ④ **Sicurezza:** informatevi sulle condizioni generali di sicurezza del Paese che intendete visitare. Evitate le regioni pericolose e fate attenzione agli oggetti di valore. È consigliabile fare una copia dei documenti di viaggio e tenerli separati dagli originali.
- ⑤ **Igiene:** assicuratevi di mantenere una buona igiene per evitare infezioni. Lavatevi regolarmente le mani con acqua e sapone o usate del disinfettante. Evitate di mangiare frutta e verdura cruda o non sbucciata, a meno che non siate sicuri che sia stata lavata accuratamente con acqua pulita. Bevete solo acqua in bottiglia o bollita ed evitate i cubetti di ghiaccio.

Consigli per viaggiare in Africa

Il Dipartimento federale degli affari esteri (DFAE) non dà esplicitamente consigli sui viaggi in Africa, ma sul Sudafrica ci sono ampie informazioni. Questi consigli corrispondono alla valutazione del DFAE sulla situazione attuale. Cosa c'è da sapere:

VALUTAZIONE GENERALE

Il Sudafrica può essere definito come un Paese sostanzialmente stabile. Presenta grandi differenze sociali. Nelle grandi città sono frequenti scioperi locali, manifestazioni talvolta violente e blocchi stradali. Le rivolte hanno più volte causato vittime e feriti. Si verificano scontri violenti tra manifestanti di diversi schieramenti e tra manifestanti e forze dell'ordine. Questi accadimenti riguardano in particolar modo le province di KwaZulu-Natal e Gauteng. In Sudafrica non si può neanche escludere il rischio di attività terroristiche. La sezione dedicata al terrorismo e ai rapimenti richiama l'attenzione sui rischi associati al terrorismo.

Capanni di legno colorati a Muizenberg, in Sudafrica.



CRIMINALITÀ

Il tasso di criminalità è molto alto. I criminali sono spesso armati, hanno un approccio brutale e non esitano a uccidere. Nell'ottobre 2022, ad esempio, un turista tedesco è stato aggredito e ucciso a Numbi (provincia di Mpumalanga) mentre andava al Parco Nazionale Kruger. Per le escursioni nei parchi nazionali, informarsi presso l'ente che gestisce il parco e seguire le sue raccomandazioni.

I furti di auto con minaccia o uso di violenza sono molto comuni. Sono in aumento anche gli assalti ai veicoli: per derubare gli occupanti, i criminali rompono i finestrini delle auto agli incroci, ai semafori o nel traffico bloccato, oppure lasciano dei chiodi sulle strade interurbane e sulle autostrade. Nel dicembre 2022, diverse persone sono state uccise, ferite o derubate in un attacco a un autobus che andava da Pretoria (provincia di Gauteng) a Harare (in Zimbabwe).

I rapimenti a scopo di riscatto sono aumentati, in particolare nella provincia di Gauteng, ma anche nei centri urbani del Western Cape e della provincia di KwaZulu-Natal. Il 3 novembre 2022, ad esempio, una persona proveniente dallo Zimbabwe è stata rapita nei pressi di Johannesburg. Il 22 dicembre 2022, altre due persone, tra cui una di nazionalità cinese, sono state rapite a Città del Capo. Una delle due è stata uccisa dai rapitori.

Nei cosiddetti rapimenti express, le vittime vengono derubate e costrette a prelevare contanti con la carta di credito. In tutto il Paese vengono commessi molti stupri e altri reati sessuali. Ne sono vittime anche gli stranieri. Gli attacchi violenti riguardano anche stranieri provenienti da altri Paesi africani. Si raccomandano, in particolare, le seguenti misure precauzionali:

- Chi viaggia solo è particolarmente a rischio. Se possibile, partecipare a viaggi di gruppo organizzati;
- Agire con discrezione. Non portare con sé oggetti di valore (orologi, gioielli, ecc.) e solo una piccola somma di denaro;
- Informarsi presso l'hotel, gli uffici del turismo o le Tourist Unit sui quartieri e i luoghi da evitare e non uscire mai soli di notte;
- Portare con sé un telefono cellulare e informarsi sui numeri di emergenza;

Il continente africano è molto variegato. Questo è il deserto del Namib.



- Usare la carta di credito con molta cautela, perché gli abusi sono frequenti;
- I bancomat sono talvolta manipolati. Utilizzare i bancomat solo all'interno di banche sorvegliate e solo durante il giorno. Assicurarsi di non essere seguiti quando si entra o si esce dalla banca.
- Essere particolarmente vigili quando si arriva e si parte dall'aeroporto O.R. Tambo di Johannesburg. Evitare di utilizzare i bancomat subito dopo l'arrivo in aeroporto;
- Se possibile, evitare le stazioni ferroviarie di Johannesburg e Città del Capo. Se non è possibile evitare il viaggio in treno: non prendere i treni suburbani a Johannesburg, Pretoria e Durban. Un'alternativa più sicura è utilizzare i servizi di autobus interurbani di compagnie affidabili e il Gautrain (collegamento aeroporto Pretoria-Johannesburg), o i servizi di autobus da e per il Gautrain;
- Non prendere i taxi minibus;
- Per chi viaggia in auto, prendere in considerazione il noleggio di un'auto con autista;
- Se si guida un'auto: essere particolarmente vigili nelle città e sui percorsi interurbani a basso traffico. Tenere i finestrini chiusi e chiudere le portiere;
- Visitare i centri abitati alla periferia delle grandi città solo con tour organizzati e con una scorta;
- Fare escursioni e trekking solo con visite guidate (compresa la Table Mountain);
- Attenzione agli incontri occasionali in bar e ristoranti. Per derubare la vittima le possono essere offerti drink con sostanze stupefacenti;
- Non opporre resistenza in caso di rapina, poiché la propensione alla violenza è alta.

Si ripetono truffe in cui alle vittime viene chiesto via e-mail di pagare denaro o anticipi presentando i motivi più disparati. Spesso dietro ci sono intenzioni fraudolente se:

- Qualcuno vi chiede un rapido trasferimento di denaro per un'emergenza medica o di altro tipo (rapina, arresto, problemi con le autorità, problemi con il visto, ecc.);



Nella città marocchina di Chefchaouen quasi tutto è dipinto di blu.

- Vi vengono chieste le coordinate bancarie per trasferire eredità o altro denaro;
- Si ricevono offerte che promettono un alto profitto;
- Si ricevono documenti dall'aspetto ufficiale. Spesso si tratta di documenti contraffatti.

TRAFFICO E INFRASTRUTTURE

La guida è a sinistra. Molte autostrade sono soggette a pedaggio. Il rischio di incidenti stradali è elevato. Le cause sono la velocità eccessiva, l'alcolismo e il comportamento imprevedibile di molti utenti della strada, come i conducenti di minibus e taxi. Portare sempre con sé scorte sufficienti (acqua, ecc.) e ruote di scorta in caso di panne. Non è consigliabile viaggiare via terra di notte.

In tutto il Paese possono verificarsi carenze nell'approvvigionamento idrico e sono frequenti le interruzioni di corrente.

NORME GIURIDICHE SPECIALI

Per i conducenti di veicoli vige il limite dello 0,5 per mille di alcol nel sangue. È vietato fare il bagno nudi, ad eccezione di alcune spiagge appositamente designate. I reati contro la legge sugli stupefacenti

sono punibili con multe o pene detentive che vanno da 1 a 20 anni, a seconda del tipo e della quantità. Le condizioni di detenzione sono precarie.

RISCHI NATURALI

Occasionalmente si verificano terremoti di lieve entità. Di tanto in tanto le forti piogge causano delle inondazioni. Possono anche causare frane e danni alle infrastrutture, compromettendo temporaneamente anche i movimenti turistici. Durante la stagione secca, possono scoppiare incendi nelle foreste e nella boscaglia. Prestare attenzione alle previsioni meteorologiche, agli avvisi e alle istruzioni delle autorità locali.



Qui potete trovare informazioni aggiornate sui rischi naturali.

È meglio portare con sé da casa i farmaci personali.

ASSISTENZA MEDICA

Al di fuori delle grandi città, l'assistenza medica non è sempre garantita. Gli ospedali privati di solito offrono servizi di assistenza più completi e sono meglio attrezzati degli ospedali statali. Tuttavia, richiedono sempre un pagamento anticipato o una garanzia finanziaria prima del trattamento (anche in caso di emergenza).

Chi deve assumere determinati medicinali, dovrebbe averne una scorta sufficiente nella cassetta di primo soccorso. Tuttavia tenere presente che in molti Paesi vigono norme speciali per il trasporto di medicinali contenenti sostanze stupefacenti (ad es. metadone) e di sostanze utilizzate per il trattamento delle malattie mentali. Informarsi, all'occorrenza, direttamente presso la rappresentanza estera competente (ambasciata o consolato) prima della partenza e consultare la sezione Link di viaggio, dove si troveranno anche ulteriori informazioni su questo argomento e sulla medicina di viaggio in generale. I medici specializzati e i centri di vaccinazione forniscono informazioni sulla diffusione delle malattie e sulle possibili misure di protezione.



CONSIGLI PARTICOLARI

È necessario potersi identificare in ogni momento con il passaporto (o una sua fotocopia, che includa il timbro d'ingresso e sia stata certificata da un notaio sudafricano). Minori: informarsi con largo anticipo presso l'Ambasciata sudafricana a Berna sui requisiti speciali di ingresso per i minori.



Cliccate qui per
l'ambasciata
sudafricana a Berna.

INDIRIZZI UTILI

Numero di emergenza della polizia: 10 111
Numero di emergenza dell'ambulanza: 10177



Regolamenti per l'importazione
e l'esportazione: South Africa
Revenue Service (SARS) Travellers.



RAPPRESENTANZE SVIZZERE ALL'ESTERO

Se ci si trova in una situazione di emergenza all'estero, si può contattare la rappresentanza svizzera più vicina o la helpline del DFAE.
Numero verde DFAE: +41 800 24-7-365 /
+41 58 465 33 33



RAPPRESENTANZE ESTERE IN SVIZZERA

Per informazioni sui requisiti d'ingresso (documenti d'identità approvati, visti, ecc.) rivolgersi alle ambasciate e ai consolati stranieri competenti. Questi ultimi forniscono inoltre informazioni sulle norme doganali per l'importazione e l'esportazione di animali e merci: dispositivi elettronici, souvenir, medicinali, ecc.



A close-up photograph of a silver stethoscope with black tubing and earpieces, resting on a colorful map of Africa. The map shows various countries and cities, with the stethoscope's chest piece positioned over Nigeria and Cameroon. The background is slightly blurred, emphasizing the stethoscope and the map.

Salute e viaggi in Africa: ne parliamo con la Dr. med Danielle Gyurech

Insieme al PD Dr. med. Julian Schilling la dottoressa dirige dal 1995 la Travel Clinic di Zurigo, uno studio medico specializzato in medicina di viaggio. Ulteriori informazioni su: www.travelclinic.ch

Consulenza medica in materia di vaccinazioni per chi viaggia in Africa

Fanno parte della consulenza medica in viaggio i seguenti argomenti: protezione anti zanzare, malaria (profilassi, trattamento d'emergenza o nessun trattamento), vaccinazioni e cassetta di primo soccorso.

Per definizione, s'intendono con «last minute» tutti i viaggi con data di partenza prevista entro due settimane. In questo lasso di tempo è possibile assicurarsi una protezione vaccinale sufficiente, almeno temporanea, per quasi tutte le malattie prevenibili tramite vaccinazione attraverso piani di vaccinazione a breve termine. Anche in caso di partenza entro 48 ore, si è ancora in tempo per sottoporsi a importanti vaccinazioni di richiamo.

Un viaggio è spesso una buona occasione per aggiornare lo stato generale delle vaccinazioni. Chi si vaccina contro le malattie infettive ne previene la trasmissione ad altre persone.

Le vaccinazioni standard contro la difterite, il tetano, la poliomielite e la pertosse richiedono un richiamo dopo dieci anni quando si soggiorna in aree con scarsa assistenza medica. In tali aree, se ci si ferisce, spesso non è possibile o non è sicuro fare una vaccinazione di richiamo. Dopo l'immunizzazione di base, che da noi viene normalmente somministrata nell'arco dell'infanzia, la vaccinazione di richiamo è efficace per almeno dieci anni.

LA VACCINAZIONE CONTRO L'EPATITE A È IMPORTANTE

Siccome in alcuni Stati africani la vaccinazione contro la febbre gialla è obbligatoria quando si attraversa la frontiera, è necessario conoscere in ogni caso l'itinerario di viaggio perché ne venga emessa l'indicazione e la vaccinazione venga documentata nel certificato internazionale di vaccinazione (carta gialla). La vaccinazione contro l'epatite A è importante per chi viaggia in Africa. Una seconda vaccinazione per una protezione a vita viene somministrata dopo circa un anno.

L'epatite B fa ormai parte delle vaccinazioni di base somministrate durante l'infanzia. È utile anche per le persone adulte non vaccinate che intendono trattenersi per periodi prolungati in Africa.

Quando si viaggia in aree con scarse condizioni igieniche, ci si può sottoporre alla vaccinazione orale contro il tifo e a quella contro la diarrea del viaggiatore un mese prima della partenza. La vaccinazione contro la meningite da meningococco è particolarmente importante nella regione dell'Africa nota come «fascia della meningite», soprattutto durante la stagione secca e quando si possono verificare grandi raduni di persone.

La vaccinazione antirabbica può essere opportuna in caso di possibile esposizione (progetti con animali, tour in bicicletta, ecc.). Le vaccinazioni infantili contro il morbillo, la parotite, la rosolia e la varicella vengono di solito completate entro l'adolescenza. Se non si sono avute queste malattie o non ci si è vaccinati contro di esse, è opportuno vaccinarsi. Vaccinarsi contro la meningoencefalite trasmessa da zecche (TBE) non è necessario per l'Africa, ma è opportuno per l'Europa. L'encefalite giapponese non è presente in Africa.

Zanzariere. Utilizziamo zanzariere a 4 angoli (non quelle a forma di tenda) perché con le pareti laterali verticali si riduce il rischio di toccare la rete di notte e di farsi pungere attraverso la rete. Per evitare di acquistare ogni giorno bottiglie in PET, consigliamo un filtro per l'acqua, per rispetto dell'ambiente e per la vostra salute.

VACCINAZIONI DI VIAGGIO:

L'**epatite A (ittero)** è un'infezione virale acuta del fegato trasmessa dall'acqua e dagli alimenti.

La **febbre gialla** è presente nelle zone tropicali dell'Africa e del Sud America ed è spesso letale. Per entrare in alcuni Paesi è richiesta la vaccinazione contro la febbre gialla, confermata dal certificato internazionale di vaccinazione.

Il **tifo** si trasmette attraverso cibo e acqua contaminati.

Diarrea del viaggiatore e colera. In virtù di una reazione incrociata contro l'escherichia coli, offre una protezione temporanea anche contro la diarrea (vaccinazione orale).

La **rabbia** si trasmette attraverso la saliva dei mammiferi infetti. Se ci si ammala, il decorso della rabbia è sempre letale.

Poliomielite: la si considera eradicata in alcune parti del mondo.

UN VIAGGIO È SEMPRE UNA BUONA OCCASIONE PER CONTROLLARE LO STATO DELLE PROPRIE VACCINAZIONI

<p>Tetano (antitetanica)-difterite: è valida per 10–20 anni. Esistono vaccini combinati tri o tetravalenti contro poliomielite e pertosse.</p>
<p>L'epatite B (ittero) è una malattia virale trasmessa attraverso il sangue e il contatto con le mucose.</p>
<p>La meningite meningococcica è una meningite di origine batterica trasmessa da persona a persona o anche attraverso la polvere.</p>
<p>La TBE o meningoencefalite trasmessa da zecche è un'infiammazione del cervello e delle meningi trasmessa dalle zecche.</p>
<p>L'MPR (morbillo/parotite/rosolia) è molto importante per i bambini e gli adulti che non hanno avuto queste malattie o che non si sono vaccinati.</p>
<p>La vaccinazione contro la varicella è raccomandata per gli adulti e gli adolescenti a partire dagli 11 anni che non hanno ancora avuto la malattia.</p>
<p>Vaccinarsi contro l'influenza può essere opportuno quando si viaggia nella stagione influenzale.</p>
<p>La vaccinazione contro lo pneumococco è raccomandata alle persone con malattie croniche, come quelle polmonari, o agli anziani.</p>
<p>Il vaccino contro il papillomavirus umano (HPV) protegge dal cancro della cervice uterina e dalle verruche genitali. Oggi, nei piani vaccinali, vengono vaccinate donne e uomini fino a 26 anni di età.</p>
<p>La vaccinazione contro l'influenza emofila è destinata ai neonati e ai bambini piccoli.</p>

Riepilogo Vaccinazioni Last Minute:

Possibili entro due giorni:
difterite, tetano, poliomielite, epatite A

Possibili entro 14 giorni con buoni risultati:

meningoencefalite trasmessa da zecche,
febbre gialla, tifo, diarrea del viaggiatore,
meningite meningococcica,
influenza, pneumococco,
epatite B, rabbia



Al comparire dei sintomi di mal di montagna, si deve eventualmente rinunciare a salire fino in vetta.

Medicina d'alta quota: attenzione al mal di montagna acuto

In Africa ci sono diverse montagne che superano i 5000 metri di altezza. La più alta è il Kilimangiaro in Tanzania, con 5895 metri sopra il livello del mare. Ma sono spettacolari anche il Batian in Kenya (5199 m), il Mawenzi in Tanzania (5148 m) o il Monte Stanley (vetta Margherita: 5109 m) nella catena del Rwenzori.

Il mal di montagna è una temuta complicanza dei soggiorni ad alta quota. È causato essenzialmente dalla «carenza di ossigeno» e dall'iperventilazione. A 5000 metri, la concentrazione di ossigeno nel sangue si dimezza rispetto al livello del mare. Più bassa è la concentrazione di ossigeno nel sangue, maggiore è il rischio di mal di montagna. Quest'ultimo si manifesta a un'altitudine di circa 2500 metri in circa il 10 per cento dei viaggiatori.

A partire da un'altitudine di 4000 metri, il rischio è già all'incirca del 50%. Tutti coloro che viaggiano ad alta quota possono soffrire di mal di montagna. La malattia è favorita dal mancato acclimatamento, da

un'ascesa troppo rapida, da altitudini superiori ai 3000 metri, da un grande sforzo fisico e da pregressi episodi di mal di montagna. Si è protetti dal mal di montagna se si ha una buona tolleranza all'altitudine, una buona condizione fisica, se ci si è allenati in precedenza o si è giovani.

ACCUMULO DI FLUIDI NEL CERVELLO E NEI POLMONI

Sin dall'apparire di sintomi lievi, si deve interrompere l'ascesa. I sintomi tipici del mal di montagna sono mal di testa, dispnea, debolezza, nausea e atassia (movimenti involontari). Se il mal di testa si aggrava e la dispnea aumenta durante lo sforzo fisico, si parla di mal di montagna moderato. Ciò significa che aumenta l'accumulo di fluidi nei polmoni e nel cervello. Il mal di montagna grave si manifesta con dispnea grave, diplopie e perdita di coscienza. Si consiglia di scendere immediatamente. Il salvataggio in elicottero di solito non è possibile.

Nel pianificare un soggiorno in alta quota, si raccomanda di scegliere una montagna da cui sia possibile una discesa immediata. È inoltre consigliabile bere una quantità sufficiente di liquidi. Per l'autoverifica si può osservare l'urina. Dovrebbe essere chiara e trasparente. Esiste anche la possibilità di una prevenzione farmacologica con acetazolamide, una sulfonamide (Diamox/Glaupax) da 250 mg. Si tratta di un «diuretico» che ha un effetto favorevole sull'equilibrio acido-base e favorisce il ritorno venoso: iniziare un giorno prima dell'ascesa sopra i 2500 m, 1-2 volte al giorno.

Si consiglia di continuare ad assumerlo fino alla discesa finale o fino a un buon acclimatemento. Dopo al massimo 14 giorni di permanenza in alta quota, si può tentare di sospendere progressivamente il medicamento. Si raccomanda vivamente di provare il medicamento a casa per 1-2 giorni, perché in alcuni casi (rari) può verificarsi un'intolleranza. Per la terapia si utilizzano steroidi, calcio-antagonisti e antinfiammatori non steroidei.

Schistosomiasi (bilharziosi): larve di vermi nel corpo

Fare il bagno nelle acque dolci africane comporta il rischio di schistosomiasi. Le larve di schistosoma che galleggiano nelle acque dolci penetrano nel corpo attraverso la pelle, infettano la vescica, l'intestino o i polmoni e vi depongono le uova, che vengono espulse con l'urina e le feci.

Le uova si schiudono in larve che si insediano nelle lumache d'acqua dolce dove si trasformano nelle cosiddette cercarie. Queste ultime abbandonano le lumache e tornano nell'acqua. E il ciclo ricomincia.

Dopo essersi ammalati, nel sangue si rilevano gli anticorpi contro gli schistosomi. Le uova del verme, invece, sono spesso difficili da trovare nelle urine e nelle feci. La terapia d'elezione è quella con praziquantel in associazione con degli steroidi per prevenire reazioni allergiche. Il controllo degli anticorpi dopo la terapia mostra titoli anticorpali solo in leggera diminuzione per un periodo di tempo prolungato.

LA BILHARZIOSI NON È PRESENTE SOLO IN AFRICA

È endemica anche nel Brasile orientale, in Oman, Iraq, Siria, Cina, Laos, Cambogia, nelle Filippine e nel Sulawesi. Negli ultimi dieci anni si sono avuti dei casi anche in Corsica. Si stima che il problema riguardi fino a 300 milioni di persone nel mondo. Questo fa della bilharziosi una delle malattie infettive parassitarie più diffuse al mondo. Si trasmette attraverso l'acqua dolce, le lumache e le persone le cui escrezioni finiscono nell'acqua.

Dopo un soggiorno in un'area endemica per la schistosomiasi e un'eventuale esposizione, cioè il contatto con acqua dolce eventualmente contaminata, può essere opportuna una diagnosi. Se passa inosservata o ha un decorso lieve, la schistosomiasi può portare al cancro della vescica dopo circa 20 anni dall'esposizione. Esistono diversi tipi di schistosoma, come ad esempio quelli che possono infettare l'intestino. In conclusione: evitate di fare il bagno nelle acque dolci in Africa!

I problemi dermatologici di ritorno da un viaggio sono tutt'altro che rari.

I sintomi cutanei, che nei Paesi in via di sviluppo sono spesso riconosciuti solo in fase avanzata, devono essere precocemente riconosciuti e trattati correttamente nella prassi quotidiana. A tal fine è spesso sufficiente una diagnosi ad occhio nudo da parte di uno specialista esperto in medicina di viaggio.

I morsi delle pulci della sabbia sono sicuramente tra le cause più frequenti di prurito irrefrenabile quando si è in vacanza sulle spiagge dell'Africa orientale. I morsi si presentano come piccole macchie rosse grandi 1–2 mm e largamente diffuse sulla parte del corpo interessata. Dato che i parassiti hanno una dimensione di soli 0,5 mm, i bagnanti spesso non si accorgono del pericolo fino alla comparsa dei primi sintomi di forte prurito. Le pulci della sabbia non hanno ali, ma possono saltare fino a un'altezza di circa 50 cm dal suolo. Sono, pertanto, a rischio le parti del corpo scoperte fino alle ginocchia. Se, però, ci si sdraia su un'amaca o a terra su un telo da bagno, è tutto il corpo a essere esposto.

I morsi prudono intensamente per giorni, e questo è un motivo comune di appuntamento dal medico di ritorno dal viaggio. Talvolta compaiono nuove efflorescenze dopo giorni dall'esposizione, inducendo il paziente a credere che ci siano ancora pulci negli indumenti o nel letto. Per la prevenzione, i normali repellenti sono inefficaci. Un'opzione è l'applicazione di olio di palma o di cocco, che offre una protezione meccanica, poiché le pulci non riescono a mordere attraverso l'olio denso. La terapia è sintomatica con antistaminici ad alte dosi e steroidi topici; in caso di reazioni molto gravi, può essere necessaria un'iniezione di steroidi di 50–100 mg di prednisone. Sono frequenti le infezioni secondarie perché ci si gratta.

LARVA MIGRANS CUTANEA

La larva migrans cutanea è causata da larve di anchilostoma provenienti da cani e gatti. La trasmissione avviene sdraiandosi o camminando a piedi nudi sulla sabbia contaminata da feci di cane o gatto. La

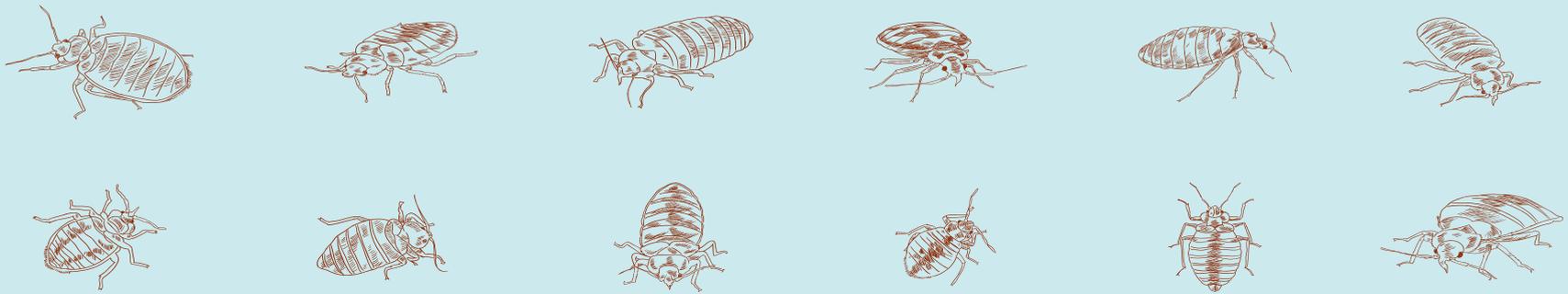


Le cimici di solito mordono più volte.

diagnosi si fa ad occhio nudo. All'inizio compare un arrossamento accompagnato da forte prurito, con le tipiche linee rosse a forma di coccarda. Queste ultime sono causate dalla migrazione del verme. La larva stessa si trova sempre qualche millimetro più avanti nel senso della migrazione. Dopo alcune settimane o mesi, l'infezione si estingue da sola. Tuttavia, a causa del forte prurito, nella maggior parte dei casi è necessaria una terapia. È possibile applicare localmente un unguento a base di tiabendazolo o mebendazolo. Tuttavia, entrambi i medicinali per uso topico sono difficilmente reperibili. Per via sistemica, si utilizza come prima linea l'ivermectina o l'albendazolo. L'ivermectina, però, è difficile da trovare in Svizzera. Tentare di rimuovere chirurgicamente le minuscole larve è una pratica medica errata.

TIGNA O TINEA

La tigna o tinea non è causata da vermi, ma da tricotifiti o microspore (funghi). Pertanto NON si tratta di un'infezione da vermi. È comune in Africa. Si manifesta come un anello sulla pelle. Sulle aree pelose può verificarsi una perdita di peli di forma circolare. I funghi crescono in condizioni di caldo umido e si trasmettono da animale a uomo e/o attraverso il contatto con oggetti contaminati, come le lenzuola. Il trattamento locale spesso non è sufficiente. Per via sistemica, itraconazolo, fluconazolo o terbinafina sono efficaci per diverse settimane o mesi.



LE CIMICI SONO DIFFUSE IN TUTTO IL MONDO

Le cimici di solito lasciano delle scie perché mordono più volte. L'arrossamento della pelle è un po' più esteso rispetto ai morsi delle pulci e spesso è molto pruriginoso. Per il trattamento, a volte sono sufficienti pomate rinfrescanti locali, ma altre volte è necessaria una terapia antistaminica sistemica e l'applicazione locale di potenti steroidi. Talvolta gli insetti vengono portati a casa in valigia.

Le dermatiti allergiche sono reazioni ad allergeni ad azione ritardata con prurito e arrossamento della pelle e formazione di vesciche. Gli allergeni da contatto più comuni sono gioielli, indumenti nuovi, cosmetici, henné, alimenti, animali marini o piante. Il trattamento d'elezione consiste nell'evitare il contatto con gli allergeni. Come intervento di emergenza si ricorre a degli steroidi locali in associazione con antistaminici somministrati per via sistemica. Anche le reazioni tossiche e fototossiche alle piante e soprattutto agli animali marini sono un motivo comune di appuntamento dal medico e possono essere trattate solo in modo sintomatico, ad esempio con una terapia refrigerante o antiflogistica locale.

SCABBIA CAUSATA DA ACARI

La scabbia è un'ectoparassitosi causata da acari. Questi ultimi penetrano nella pelle e vi depongono uova e feci. L'uomo è un ospite di default. Tipico è il prurito, soprattutto notturno, localizzato nella zona pubica, negli spazi interdigitali e nelle aree cutanee umide e calde e causato da una reazione allergica alle feci dell'acaro. La diagnosi viene formulata attraverso l'anamnesi. Una testa capelluta di solito non vie-

ne colpita. La terapia consiste, da un lato, nell'applicazione di una lozione a base di permetrina. Quest'ultima viene applicata su tutto il corpo la sera per tre giorni. Un'alternativa è la terapia sistemica con l'ivermectina, difficile da trovare in Svizzera.

MIASI

In Africa si può essere infestati dalle larve di mosca che si insediano nella pelle. Questo può accadere quando, ad esempio, i mosconi vanno a deporre le uova sui vestiti o sui teli stesi ad asciugare. Spesso la biancheria viene messa ad asciugare sui cespugli. Con il dermatoscopio, una sorta di microscopio con illuminazione, è facile vedere le larve sotto la pelle. Si deve osservare se c'è qualcosa che si muove in una lesione cutanea. La terapia consiste nel privare dell'aria la larva in via di sviluppo, applicando un bendaggio occlusivo ermetico.

Con vaselina o unguenti molto oleosi e garze di medicazione. Le larve lasciano immediatamente l'area cutanea colpita o al massimo dopo un paio di giorni e si ritrovano nella medicazione o possono essere estratte con cautela con una pinzetta. È importante che la larva venga rimossa nella sua interezza. A causa di occasionali superinfezioni, i pazienti necessitano talvolta di una terapia antibiotica di supporto. Tentare di rimuovere le larve chirurgicamente con un bisturi sarebbe un errore. Come misura preventiva, la biancheria stesa all'aperto ad asciugare dovrebbe sempre essere stirata a caldo. Stirare – anche la biancheria intima – nei Paesi in via di sviluppo non era e non è, quindi, un'angheria colonialista dei padroni, ma una misura preventiva pragmatica per tutti.



*I parassiti
possono essere
rilevati con
un test PCR.*

Parassiti souvenir dell’Africa

Di ritorno da un viaggio in Africa, oltre alla diarrea del viaggiatore, possono comparire parassiti come lamie di *Gardia*, amebe, blastocisti o elminti.

Questi parassiti sono molto comuni in combinazione con una diarrea iniziale che migliora spontaneamente ma che poi porta a problemi digestivi persistenti. Gli alimenti o le bevande contaminate contengono il batterio *E. coli* e le uova di lamblia, ameba o verme come infezione mista. I sintomi sono molto diversi: quelli tipici della lamblia sono, ad esempio, disturbi irregolari con flatulenza, gas intestinale maleodorante, feci chiare e galleggianti, stanchezza e nausea ricorrente senza vomito.

Nella fase acuta, le amebe causano diarrea con sangue nelle feci. In caso di infezione prolungata, sono possibili flatulenza, costipazione, stanchezza e nausea. Un’infezione da elminti può manifestarsi in modo diverso a seconda del verme. Un sintomo tipico della tenia è il prurito all’ano.

I vermi sono presenti anche nell’Europa centrale. Si pensi che chiunque posseda un cane lo sottopone a un trattamento di sverminazione una volta all’anno, ma non fa il trattamento su se stesso.

RILEVAMENTO CON TEST PCR 4

Per la diagnosi, oltre al rilevamento specifico con un test PCR, sono necessari campioni di feci in soluzione fissativa in quattro giorni diver-

si. La corretta raccolta dei campioni è di grande importanza. Ad esempio, le feci non si devono mescolare con l’acqua del wc. Dopo l’arricchimento e la colorazione delle feci, la diagnosi viene effettuata mediante esame microscopico. In questo caso, chi effettua l’analisi deve avere grande esperienza. In caso contrario, i risultati dell’esame risultano come falsi negativi.

Gli elminti vengono solitamente trattati somministrando albendazolo due volte al giorno. Lamblia, blastocisti sintomatici o amebe sono più complessi. Emergono sempre più patogeni multiresistenti che richiedono una terapia multipla con medicinali diversi. In tutto il mondo si utilizzano metronidazolo, ornidazolo, tinidazolo, albendazolo, paromomicina o nitazoxanide. La durata e la posologia dipendono dalla tolleranza e dal peso corporeo. Attenzione: i derivati azolici possono innescare un effetto antabuse. Un fattore che complica la terapia è che il tinidazolo e la nitazoxanide non hanno mai ricevuto l’autorizzazione o sono stati ritirati dal mercato a causa degli scarsi introiti delle rispettive aziende. Tuttavia, è rassicurante il fatto che nei controlli finali, sei-otto settimane dopo la terapia, non vi sia praticamente più alcuna infezione parassitaria persistente.

In singoli casi, la terapia antibiotica o antiparassitaria porta a micosi intestinali o, nelle donne, vaginali. Queste ultime possono comparire anche dopo aver fatto il bagno in piscine fortemente clorate. Nei casi lievi, è sufficiente una terapia con 200 mg di fluconazolo in un’unica compressa. L’uso di pomate o creme vaginali è sconsigliato in viaggio perché di difficile applicazione nelle regioni calde.

A herd of elephants is shown in a savanna landscape during sunset. The sky is a mix of orange, red, and purple, with a large acacia tree in the background. The elephants are in the foreground, with one large elephant on the left and a smaller one next to it. The grass is tall and golden.

**«Se mai ho visto
la magia nella mia
vita, è stato in Africa.»**

JOHN HEMINGWAY,
scrittore americano

Sicurezza quando si viaggia in Africa: un'assicurazione viaggi con copertura totale è un investimento importante

Le emergenze mediche all'estero non sono una sfida solo dal punto di vista economico, perché nei casi gravi la posta in gioco è molto più alta: chi sarà il vostro interlocutore di fiducia per il prosieguo del trattamento e chi organizzerà il vostro rimpatrio in Svizzera se non sarete in condizioni di rientrare da soli? Ecco a cosa prestare attenzione quando si acquista un'assicurazione viaggi.

Nello scegliere un'assicurazione viaggi ciò che conta è innanzitutto una solida copertura con la protezione più ampia possibile. Molte polizze di assicurazione viaggio offrono la possibilità di creare un prodotto su misura per ogni viaggio all'estero, evitando così una doppia copertura, ad esempio con l'assicurazione sulla casa. Tuttavia, data la complessità dell'assicurazione viaggi, di solito si consiglia una copertura completa. Con una copertura completa si devono accettare eventuali sovrapposizioni con altre assicurazioni, ma in compenso si riceve un prodotto che, anche nelle clausole scritte in piccolo, protegge adeguatamente i viaggiatori. Passiamo ora alle coperture più importanti.

ANNULLAMENTO

Se, poco prima della partenza, siete costretti a rimanere a casa a causa di una malattia o di un infortunio, di solito non vi viene restituito il denaro. Ecco perché dovete verificare che nella vostra assicurazione viaggi siano coperte le spese di annullamento. La cosa importante da ricordare è che sono assicurati solo i motivi esplicitamente indicati nei documenti contrattuali. Vale la pena richiedere ulteriori informazioni, soprattutto per chi soffre di disturbi cronici o è in gravidanza. A questo proposito: uno dei motivi più frequenti di annullamento non coperto dall'assicurazione è la rottura di una relazione di coppia. Se vi lasciate prima del viaggio, o perdetevi i soldi versati o dovete condividere la stanza con il vostro/la vostra ex.



Prima di partire per le vacanze, è bene stipulare un'assicurazione viaggi completa.

ASSISTENZA ALLE PERSONE

Se durante il viaggio vi capita una disavventura, entra in gioco l'assistenza alle persone. In caso di malattia o di infortunio, il rimpatrio in Svizzera è molto costoso e l'assicurazione sanitaria obbligatoria copre solo una piccola parte dei costi, se è previsto che li copra. L'assistenza alle persone, però, non si limita a pagare il biglietto aereo di ritorno o il jet-ambulanza. Ogni emergenza medica all'estero è un caso a sé e occorre un'esperienza pluriennale per poter affrontare efficacemente le sfide specifiche del caso. Per questo l'assistenza alle persone è disponibile 24 ore su 24 con un numero d'emergenza. Fornisce anche servizi di traduzione, ad esempio se non si comprende la lingua del medico all'estero, organizza i viaggi per i familiari o si occupa del rimpatrio in caso di catastrofi naturali, attentati terroristici o se si è bloccati da qualche parte a causa di una pandemia. L'assistenza alle persone è una mano amica. E non si dovrebbe mai viaggiare senza. È di gran lunga la copertura più importante dell'assicurazione viaggi. Attenzione: verificate che con la vostra assicurazione viaggi i medici siano effettivamente raggiungibili al telefono 24 ore su 24.

SPESE MEDICHE ALL'ESTERO

Le spese di un ricovero all'estero possono essere ingenti. Spesso, in un Paese straniero, si preferisce ricevere le cure in un ospedale privato. L'assicurazione sanitaria obbligatoria, però, copre solo fino a un massimo del doppio dei costi che si sosterebbero in Svizzera. Per questo motivo, è fondamentale stipulare un'assicurazione con una copertura supplementare per le spese mediche se si viaggia in Paesi come gli Stati Uniti o Singapore, dove l'assistenza sanitaria è costosa. Per le più classiche destinazioni dell'Africa, invece, di solito è sufficiente l'assicurazione sanitaria obbligatoria.

ASSISTENZA STRADALE ALL'ESTERO

Se viaggiate in auto in un Paese straniero, fate in modo di avere l'assistenza stradale. Chiunque sia rimasto bloccato in autostrada all'estero sa quanto possa essere spiacevole. In un viaggio di andata e ritorno dalla Spagna, è facile che si percorrano circa 4000 chilometri. È più della distanza media percorsa da uno svizzero per andare e tornare dal lavoro nel corso di un intero anno. La probabilità che si verifichi un guasto all'auto durante le vacanze è quindi particolarmente elevata. Attenzione: molte polizze assicurative coprono solo i guasti in Svizzera. La copertura all'estero deve essere acquistata come opzione. Inoltre, quando si viaggia in un Paese straniero, è particolarmente importante avere diritto a un veicolo sostitutivo.

ASSICURAZIONE BAGAGLI

Quale giramondo non ha avuto paura di farsi rubare il bagaglio! È per questo che molti stipulano un'assicurazione specifica. Rispetto alle coperture menzionate finora, tuttavia, questa è molto meno importante, soprattutto se nella valigia mettete solo ciabatte e teli da mare. Inoltre, il furto in viaggio è solitamente coperto anche dall'assicurazione sulla casa (talvolta, però, da scegliere come opzione supplementare). Per chi viaggia con macchine fotografiche, computer o attrezzature sportive costose, vale la pena stipulare un'assicurazione sui bagagli. Ma attenzione: spesso gli oggetti di valore sono esclusi dall'assicurazione viaggi o sono risarciti solo in parte. È pertanto importante informarsi bene al momento della stipula della polizza.

Pensate quindi a stipulare un'assicurazione viaggi adeguata sin dalla fase dei preparativi.

VIAGGIARE SPENSIERATI – CON LA COPERTURA ASSICURATIVA GIUSTA NEL BAGAGLIO

Sul mercato esistono diverse assicurazioni viaggi che coprono sia le spese di annullamento che l'assistenza alle persone. La stipula di un'assicurazione fa parte dei preparativi di viaggio, perché con pochi soldi ci si può proteggere dalle conseguenze economiche di malattie, incidenti e disastri naturali. Dovete controllare che dietro l'assicurazione ci sia una compagnia solida che disponga di servizi di Assistance in grado di intervenire in caso di emergenza anche all'estero. Se avete domande sull'assicurazione viaggi, contattate pure il TCS: 0800 140 100

LE VOCI PIÙ IMPORTANTI DI UN'ASSICURAZIONE VIAGGI SONO:

- ✓ Spese di annullamento
- ✓ Assistenza alle persone, rimpatrio
- ✓ Spese mediche
- ✓ Assistenza al veicolo
- ✓ Bagagli
- ✓ Protezione giuridica viaggi



PREPARARE I BAGAGLI: per non dimenticare nulla

Che andiate in vacanza al mare, in campeggio o facciate un safari, ci sono alcune cose importanti che non devono assolutamente mancare nel bagaglio. Qui di seguito scoprirete cosa mettere in valigia per viaggiare in Africa.

*Una checklist
aiuta nei
preparativi.*

BAGAGLI

- Zaino da viaggio, borsone o valigia
- Zaino per le escursioni
- Marsupio per avere sempre sotto controllo gli oggetti di valore
- Sacchetto: per la biancheria sporca

DOCUMENTI

È essenziale portare con sé i seguenti documenti. Se viaggiate con bambini, informatevi in anticipo sui documenti necessari!

- Passaporto in corso di validità – valido per almeno 30 giorni alla data di partenza!
- Biglietti aerei
- Libretto delle vaccinazioni (con la prova delle vaccinazioni richieste nel Paese di destinazione)
- Assicurazione viaggi e tessera sanitaria
- Conferma del visto
- Licenza di condurre (eventualmente internazionale)
- Passaporto delle allergie/tessera di donatore di organi (se disponibile)
- Per chi viaggia con minori: certificato di nascita autenticato in cui figurano entrambi i genitori
- Conferma della prenotazione dell'alloggio ed eventualmente dell'auto a noleggio
- Elenco dei numeri di telefono di emergenza
- Copie dei documenti

SOLDI E FINANZE

- Portafoglio con contanti
- Carte di credito e bancomat in un portacarte separato
- Cintura porta soldi

ABBIGLIAMENTO

Siccome un viaggio in Africa comprende di solito un safari, un'escursione e uno o due giorni di spiaggia, è necessario mettere in valigia l'abbigliamento giusto per ogni attività.

- Magliette a maniche lunghe e corte
- Cardigan e golfini
- Giacca impermeabile/anti-vento



È più facile capire se manca qualcosa di importante nel bagaglio.

- Pantaloni lunghi e corti
- Abiti e camicie per una cena elegante
- Calzini e biancheria intima
- Copricapo
- Occhiali da sole
- Bikini o costume da bagno
- Infradito o sandali
- Scarponcini da escursione
- Scarpe leggere da camminata

EQUIPAGGIAMENTO DA SAFARI

I seguenti accessori sono essenziali soprattutto in safari:

- Per proteggersi dal sole: occhiali da sole, cappello e crema solare
- Camicie o maglie leggere a maniche lunghe (preferibilmente con protezione dai raggi UV) e magliette a maniche corte
- Pantaloncini e pantaloni lunghi
- Maglioncino comodo
- Scarpe da trekking leggere con una buona suola
- Giacca in softshell o in pile
- Giacca impermeabile

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

- Pigiama
- Asciugamano in microfibra (asciuga rapidamente e fa risparmiare spazio)

SPIAGGIA

Sicuramente nel vostro viaggio in Africa è inclusa qualche tappa in una località balneare? Allora ecco alcune cose che dovrete portare con voi.

- Bikini o costume da bagno
- Ausili gonfiabili per nuotare (se viaggiate con bambini)
- Pinne
- Occhialini e boccaglio
- Ombrellone o tenda da spiaggia
- Cassetta di sicurezza da spiaggia
- Teli da bagno

CASSETTA DI PRIMO SOCCORSO

Prima di partire, recatevi in farmacia e dal vostro medico. Informatevi sulle vaccinazioni necessarie e sulla malaria. Troverete tutti i dettagli al riguardo alle pagine 58–61.

IGIENE

Per l'igiene quotidiana non dimenticate i seguenti articoli.

- Disinfettante e spray o salviette disinfettanti per le superfici
- Shampoo e docciaschiuma
- Spazzolino da denti, dentifricio e filo interdentale
- Deodorante
- Protezione solare (più un flaconcino da mettere nello zaino)
- Porta lenti a contatto e relativa soluzione
- Forbicine per unghie
- Il necessario per il trucco e salviettine struccanti, spazzola ed elastici per capelli
- Assorbenti igienici
- Rasoio e schiuma da barba
- Balsamo labbra
- Bastoncini nettaorecchie
- Fazzoletti

ELETRONICA

Per scattare splendide foto in vacanza, intrattenersi nei momenti di calma e avere una carica sufficiente per il cellulare, in valigia non possono mancare i seguenti articoli.

- Cellulare e cavo di ricarica
- Macchina fotografica, scheda di memoria, batteria e cavo di ricarica
- Cuffie
- Powerbank
- Adattatori e presa multipla
- Lampada frontale per le escursioni all'alba

ALTRO

Per rendere il viaggio ancora più gradevole, ecco alcuni suggerimenti su altri gadget da mettere in valigia.

- Occhiali da lettura e occhiali di ricambio
- Zanzariera
- Tappi per le orecchie e mascherina per dormire
- Cuscino poggiatesta per il viaggio
- Penna e blocco per appunti
- Un rotolo di carta igienica per ogni evenienza
- Binocolo
- Borraccia
- Kit da cucito e spille da balia

COSA VA MESSO NEL BAGAGLIO A MANO?

Per essere sicuri che all'arrivo nulla vada storto nel caso in cui la vostra valigia arrivi con uno o due giorni di ritardo, vi consigliamo di mettere nel bagaglio a mano i seguenti oggetti.

- Abiti di ricambio per uno o due giorni
- Un paio di calze a compressione per il volo
- Documenti importanti come passaporto, licenza di condurre internazionale + nazionale (a seconda della destinazione) e libretto delle vaccinazioni
- Primo indirizzo a cui recarsi dopo l'arrivo
- Contanti
- Guida di viaggio
- Gli articoli per l'igiene personale più importanti (attenzione ai limiti di quantità per i liquidi se si va in aereo)
- Adattatori da viaggio per il rispettivo Paese
- Macchina fotografica, obiettivi, batterie di ricambio, schede di memoria di ricambio
- Cavo di ricarica e powerbank per caricare lo smartphone

Una volta preparate le valigie, il viaggio può iniziare.

Che gioia, si parte per l'Africa! Ecco i medicinali essenziali

Con una cassetta di primo soccorso si risparmiano tempo ed energia perché, arrivati a destinazione in Africa, non sempre c'è una farmacia nelle vicinanze. In caso di emergenza, potreste trovarvi di fronte a una porta chiusa. Inoltre, la comunicazione in una lingua straniera è più difficile.

Quando si viaggia all'estero, è indispensabile portare con sé dei medicinali per i casi di emergenza.



Il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario (Inselspital di Berna) è padre di famiglia e si prepara bene prima di partire in vacanza. L'esperto consiglia di riporre medicinali e presidi «in una borsa termica morbida o rigida». Sostiene che, in questo modo, sono protetti dalle forti oscillazioni di temperatura. «Fate una lista e durante le vacanze scrivete tutto quello che avete usato in termini di farmaci», raccomanda Aristomenis Exadaktylos.

La dotazione della cassetta di primo soccorso dipende anche dalla destinazione e dalla durata del viaggio. La malattia più comune in vacanza è la famigerata diarrea del viaggiatore. Ne viene colpita quasi la metà dei vacanzieri che vanno in Africa, Asia e Sud America. Nella cassetta di primo soccorso si dovrebbero mettere anche «copie dei più importanti documenti di identità e delle tessere di assicurazione sanitaria».

Inoltre, i farmaci prescelti non devono mai essere trasportati senza confezione e senza foglietto illustrativo, perché la data di scadenza è solitamente scritta sulla confezione. «Inoltre, prima di iniziare il viaggio, è bene farsi consigliare sulle vaccinazioni obbligatorie e quelle raccomandate».

Ecco cosa mette in valigia il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos per le emergenze:

- Antidolorifici o farmaci antipiretici per bambini e adulti (ad esempio paracetamolo)
- Spray nasale (soprattutto se i bambini soffrono di naso chiuso)
- Farmaci antidiarroidici (ad esempio compresse di carbone vegetale)
- Gel antiallergico (ad esempio contro le punture di zanzara)
- Crema al pantenolo (per piccole ustioni superficiali)
- Rimedio per il bruciore di stomaco
- Farmaci contro la chinetosi
- Compresse di glucosio
- Iodio per disinfettare le ferite
- Gel idroalcolico per disinfettare le mani
- Piccoli strumenti, come ad esempio forbici, pinzette per zecche, pinzette normali, piccola torcia elettrica, termometro per la febbre, spille da balia, guanti monouso (almeno due paia), scialle, coperta isoterma (metallina), coltellino tascabile e tappi per le orecchie



È meglio portare i medicinali in una borsa termica.

- Materiale da medicazione, come ad esempio compresse di garza piccole e grandi, cerotti per ferite grandi (10x10 cm), cerotti di diverse dimensioni (anche per bambini), cerotti per vesciche (imbottiti), cerotti per ustioni, Steri Strips (piccoli cerotti adesivi per trattare piccole ferite aperte), bende autoadesive, tamponi alcolici, tamponi (molto utili, ad esempio, in caso di emorragie di sangue dal naso), liquido per irrigazione di occhi/ferite (flaconcini di soluzione salina da 20 ml) e una stecca per le dita

IMPORTANTE PER FAMIGLIE CON BAMBINI

Assicuratevi sempre che il medicamento sia approvato per i bambini e che venga somministrato in dosi consone all'età. Se viaggiate con la famiglia per un periodo di tempo prolungato o se vi recate in un Paese con scarsa assistenza sanitaria, dovrete farvi prescrivere degli antibiotici ad ampio spettro per i vostri figli. Per precauzione, potete anche farvi prescrivere delle supposte di cortisone per aiutare il bambino in caso di shock allergico a seguito di punture di insetti o attacchi di pseudo-croup. Discutetene in anticipo con il vostro pediatra, anche per sapere se il bambino ha bisogno di ulteriori vaccinazioni o di una profilassi. Conservate sempre tutti i medicinali fuori dalla portata dei bambini.

Precauzioni di viaggio generali per i pazienti trapiantati o dializzati

Gli utili consigli della dott.ssa Karine Hadaya, medico dirigente del reparto di nefrologia e medicina dei trapianti dell'ospedale universitario di Ginevra (HUG).

È necessario il consenso del medico curante in Svizzera prima di viaggiare all'interno o all'esterno dei confini nazionali?

Il nefrologo che ha in cura il paziente che ha subito un trapianto di rene o è in dialisi deve essere informato del viaggio. In questo modo potrà esprimere eventuali scrupoli e dare al paziente tutti i consigli necessari.

A cosa si deve prestare attenzione quando si sceglie la destinazione se si soffre di insufficienza renale, ci si deve sottoporre a dialisi in loco o se si ha un rene trapiantato?

Esistono centri dialisi in tutto il mondo, persino su alcune navi da crociera. È sufficiente prenotare con sufficiente anticipo. Le modalità di dialisi vengono inviate dal centro dialisi del paziente al centro in cui sarà seguito durante la vacanza. Nel caso della dialisi peritoneale, si deve organizzare con anticipo la spedizione del materiale e il paziente deve portare con sé il proprio dispositivo. I pazienti che hanno subito un trapianto di rene sono liberi di scegliere la propria meta di vacanza.

Ci sono Paesi o destinazioni da evitare tassativamente?

Sono da evitare i Paesi e le mete di vacanza in cui non ci sono opzioni terapeutiche a portata di mano.

Quali precauzioni si devono prendere prima della partenza? Cosa ci si deve assolutamente portare dietro?

Innanzitutto, occorre informarsi in maniera approfondita sulle opzioni terapeutiche disponibili a destinazione e sugli ospedali e le farmacie presenti nelle vicinanze. Si devono sempre portare con sé in cabina i



Prima di partire informatevi sulle opzioni terapeutiche disponibili nel luogo di destinazione.

medicamenti di cui si ha bisogno nei primi cinque giorni, insieme alla loro lista e alla prescrizione del medico. Sarebbe altrimenti problematico se il bagaglio da stiva si smarrisce durante il volo, perché in tal caso non sarebbero nemmeno disponibili i medicinali. Per i pazienti che hanno subito un trapianto di rene, negli ospedali universitari svizzeri esistono reparti speciali dove i viaggiatori possono ricevere una consulenza. Controllano lo stato delle vaccinazioni e i medicinali eventualmente necessari in base alla destinazione (Sud-Est asiatico, Africa e Sud America).

Quali altri consigli darebbe agli interessati?

I pazienti che hanno subito un trapianto di rene non devono mai bere l'acqua del rubinetto né usarla per lavarsi i denti quando viaggiano in Paesi al di fuori dell'Europa e del Nord America. Devono utilizzare sempre acqua imbottigliata. E per poter contattare il proprio medico in qualsiasi momento durante le vacanze, dovrebbero sempre avere a portata di mano – o memorizzare sul proprio cellulare – i dati di contatto del nefrologo che li ha in cura in Svizzera (numero di telefono, indirizzo e-mail).

A close-up photograph of a person's arm being sprayed with mosquito repellent. The person is wearing an orange shirt and a white bracelet. The background is a bright, sunlit outdoor area with blurred greenery. The spray is visible as a fine mist of particles.

VIAGGIARE IN AFRICA: ecco come proteggersi dalla malaria

Chi viaggia in Svizzera o in Europa di solito non si preoccupa dei rischi per la salute ai quali si espone durante il suo soggiorno. In altri continenti ci sono malattie e animali pericolosi con cui nella vita di tutti i giorni non si entra in contatto. In Africa la malaria, trasmessa più comunemente dalle zanzare, rappresenta il rischio maggiore per la salute.

Raccomandiamo vivamente di applicare uno spray antizanzare per tenere lontane le zanzare.

Tuttavia, prendendo le giuste precauzioni prima e durante il viaggio, visitare le regioni dell'Africa colpite dalla malaria non è un problema. Con la giusta preparazione si possono ridurre al minimo anche altri rischi per la salute e ci si può godere il viaggio in Africa.

OLTRE 210 MILIONI DI CASI DI MALARIA

La malaria è un grande problema di salute pubblica. Circa la metà della popolazione mondiale è a rischio di infezione. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che siano oltre 210 milioni i casi di malaria e circa 435.000 i decessi ogni anno. L'Africa subsahariana è la regione più colpita, con oltre il 90 per cento dei casi. Il resto dei casi è distribuito tra Asia, America centrale e meridionale e alcune isole del Pacifico.

LA PAURA NON DEVE ESSERE UN DETERRENTE AL VIAGGIO

Molti sono talmente spaventati dalla malaria e dai numeri sopra citati che non se la sentono di viaggiare in Africa. Ciò resta vero anche se il numero di decessi per malaria è diminuito drasticamente dal 2000 grazie a una migliore assistenza medica. Insomma, la paura non deve essere un deterrente al viaggio. Informandovi e preparandovi bene, potete ridurre notevolmente il rischio di contrarre la malaria. Il comportamento individuale e le misure preventive hanno un impatto significativo sul rischio di contrarre questa malattia tropicale o di evitarla del tutto.

CONTRO LA MALARIA NON ESISTONO VACCINI

Si consiglia di consultare un medico 4-6 settimane prima di recarsi nei Paesi tropicali. Contro la malaria non esistono vaccini. Quando si viaggia in zone colpite dalla malaria, a seconda della destinazione, è bene assumere dei medicinali in via preventiva (profilassi) o portare con sé dei medicinali per l'automedicazione per i casi di emergenza. Inoltre, è sempre importante proteggersi dalle punture di zanzara: dormire sotto una zanzariera spruzzata, indossare vestiti a maniche lunghe e di colore chiaro e calzini e utilizzare uno spray antizanzare.

Le risposte alle domande più importanti sulla malaria

Il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario Inselspital di Berna, a proposito della malaria.

Dottor Exadaktylos, si trova spesso di fronte a pazienti con malattie tropicali come la malaria?

Quello che la maggior parte delle persone non sa è che la malaria è una delle peggiori malattie infettive al mondo, soprattutto nei Paesi poveri e caldi. E questo nonostante il fatto che sia relativamente facile da diagnosticare, possa essere evitata con poco sforzo e non sia così difficile da trattare. Nel nostro centro di pronto soccorso di Berna, e in collaborazione con la Clinica di malattie infettive, trattiamo regolarmente i turisti e le persone che tornano da un viaggio ai tropici con un sospetto di malaria. Per prima cosa verificiamo se si tratta di una delle forme meno pericolose o della forma potenzialmente letale di malaria (*Plasmodium falciparum*).

In presenza di quali sintomi è opportuno consultare un medico?

La malaria non è una malattia che si presenta in modo spettacolare con bubboni o pustole. All'inizio si camuffa abilmente da influenza estiva, con sintomi quali febbre, brividi e dolori articolari. Poiché i primi sintomi possono comparire anche dopo circa 10 giorni dalla puntura o oltre (persino anni dopo), capita spesso che al ritorno dalle vacanze non si pensi nemmeno di essere stati infettati. Inoltre, la febbre si alterna a intervalli privi di febbre, per cui la malattia viene sottovalutata. Se avete viaggiato in zone dove la malaria è endemica, dovete consultare immediatamente il vostro medico di famiglia o un pronto soccorso se avete un episodio di febbre che dura più di un normale raffreddore, perché trascinarsi la malaria può comportare molte complicazioni.

Quali sono i trattamenti contro la malaria e come ci si protegge?

È da secoli che si utilizza la corteccia di china, molto amara, e il chinino, da essa derivato, per trattare la malaria. Gli inglesi hanno mescolato l'amarissima acqua tonica, che contiene tanto chinino, con il gin,

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

inventando così il gin tonic. A tutt'oggi, contro la malaria, non esistono vaccini. Quando si viaggia in zone colpite dalla malaria, a seconda della destinazione, è bene assumere dei medicinali in via preventiva (profilassi) o portare con sé dei medicinali per l'automedicazione per i casi di emergenza. Inoltre, è sempre importante proteggersi dalle punture di zanzara: dormire sotto una zanzariera spruzzata, indossare vestiti a maniche lunghe e di colore chiaro e calzini e utilizzare uno spray antizanzare.

Possono insorgere complicazioni o si può addirittura morire?

Se non trattata, la malaria può evolvere rapidamente in una malattia grave. Se la malattia è in stadio avanzato, può essere necessario ricorrere a un trattamento in terapia intensiva. Un'infezione da *Plasmodium falciparum* porta alla forma di malaria più pericolosa. Chi contrae la malattia soffre, tra l'altro, di alterazioni del sangue, gravi problemi gastrointestinali o complicazioni neurologiche, tra cui perdita di coscienza, convulsioni e coma. Infine, può persino verificarsi un collasso d'organi. Per le gestanti, i bambini, gli anziani o le persone con un sistema immunitario indebolito è quindi ancora più importante rivolgersi rapidamente a un medico.

L'innalzamento delle temperature sta portando in Svizzera specie di zanzare esotiche potenzialmente portatrici di malattie tropicali. Presto dovremo temere malattie come la malaria in Svizzera?

Purtroppo, l'industria farmaceutica mondiale spende il doppio dei fondi di ricerca nella lotta contro la caduta dei capelli che contro la malaria. La malaria resta una malattia dei poveri. Anche se in Europa abbiamo a che fare con un numero crescente di casi di malaria, abbiamo tutte le possibilità di trattare queste malattie. La cosa più importante, comunque, è la prevenzione e la consapevolezza.



Per ulteriori informazioni e consigli rivolgersi all'Istituto tropicale svizzero: consulenza telefonica sui viaggi Tel. 0900 57 51 31, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.00 (CHF 2,69/min).



FEBBRE DENGUE: il professore di Medicina d'Urgenza risponde alle domande più importanti

Negli ultimi decenni, la febbre dengue è in forte aumento nei Paesi tropicali e subtropicali. Si tratta di una malattia virale trasmessa dalle zanzare diurne, soprattutto nelle città, durante la stagione delle piogge e subito dopo. Il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario dell'Insel-spital di Berna, risponde alle domande più importanti su questo argomento.

*Le zanzare diurne trasmettono
il virus all'uomo.*

Dottor Exadaktylos, quali sono i sintomi della febbre dengue?

La forma senza complicazioni della malattia ha un decorso simile all'influenza, con sintomi come febbre, mal di testa e dolori articolari. Possono eventualmente comparire anche eruzioni cutanee. Nei decorsi più gravi, può manifestarsi la febbre emorragica dengue o la sindrome da shock che può risultare letale, soprattutto nei bambini o nelle persone immunocompromesse. Emorragia significa che le mucose o gli organi iniziano a sanguinare spontaneamente. In caso di shock, si verifica un collasso cardiaco.

Come viene diagnosticata la febbre dengue?

La diagnosi è confermata da un particolare esame del sangue. A questo scopo, il sangue del paziente viene analizzato in laboratorio per verificare la presenza di virus della dengue e di anticorpi contro il virus. Esistono anche i cosiddetti test rapidi che possono rilevare rapidamente tali anticorpi.

Cosa succede se ci si ammala durante un soggiorno prolungato in Africa, ad esempio in safari, e non si ha la possibilità di sottoporsi al test?

Al riguardo ho una notizia buona e una cattiva. La cattiva è che se si ha una febbre di origine inspiegabile occorre presentarsi dal medico prima possibile. Tuttavia, anche nelle aree remote dell'Africa, il personale sanitario è ben preparato sulle malattie infettive regionali e talvolta giunge a una diagnosi addirittura prima che in Europa dove non ci vengono subito in mente le varie malattie esotiche che in Africa sono quotidiane.

La febbre dengue può passare inosservata?

Sì, se non viene riconosciuta come tale oppure se, ad esempio, la sintomatologia viene scambiata per malaria o influenza. È proprio nei casi in cui la diagnosi e la terapia si rivelano inefficaci che la malattia, passando inosservata, può aggravarsi.

Quanto è pericolosa la febbre dengue?

Molto pericolosa. A seconda del decorso (lieve/grave) e senza terapia, il 30–50 per cento delle persone infette muore. Se individuata in tempo, la febbre dengue è quasi sempre curabile.



La diagnosi di febbre dengue è confermata da un particolare esame del sangue.

Quando si deve andare dal medico o addirittura al pronto soccorso?

È importante stabilire il nesso tra un viaggio nei Paesi del sud e una malattia febbrile, soprattutto se la sensazione è diversa dall'influenza estiva che conosciamo bene. È importante anche sapere che molte delle febbri tropicali hanno un decorso caratterizzato da episodi. Possiamo sentirci bene per un giorno o due, ma poi peggioriamo di nuovo. Pertanto, si deve tornare alla vita di tutti i giorni solo dopo essere stati senza febbre per circa una settimana e dopo aver consultato il medico di famiglia. Fino ad allora: guardatevi!

Qual è la terapia da mettere in atto contro la febbre dengue?

Sebbene esistano delle vaccinazioni, in ragione dei rischi talvolta gravi che comportano, queste ultime sono destinate solo a gruppi molto specifici di persone in Paesi ad alto rischio. Fondamentalmente, l'infezione viene trattata in modo sintomatico, proprio come l'influenza: occorre riposare, bere molti liquidi e assumere antipiretici per ridurre la febbre. Ma attenzione: non assumete mai medicinali che alterano la coagulazione del sangue (acido acetilsalicilico,

aspirina o ibuprofene) perché possono aumentare il rischio di emorragia. Se si devono assumere questi o altri medicinali speciali per fluidificare il sangue a causa di altre patologie, occorre prima consultare un medico.

Cosa possono fare i viaggiatori per proteggersi dalla febbre dengue?

Attualmente, l'unica misura preventiva da adottare quando si viaggia nei Paesi colpiti è proteggersi dalle punture di zanzara. È consigliabile indossare abiti larghi a maniche lunghe trattati con insetticida, applicare un repellente anti zanzare durante il giorno e la sera e dormire sotto una zanzariera.

La febbre dengue si trasmette da uomo a uomo?

No. La febbre dengue è una malattia virale diffusa da zanzare infette del genere *Aedes* (principalmente *Aedes aegypti*), ma anche *Aedes albopictus* (zanzara tigre). Attualmente non sono noti casi di trasmissione da uomo a uomo.

50–100 MILIONI DI CASI ALL'ANNO

Il virus della dengue è trasmesso dalle zanzare, soprattutto quelle della febbre gialla, ma anche dalla zanzara tigre asiatica. Il virus si è diffuso rapidamente in tutto il mondo. Come misura preventiva, si raccomanda di proteggersi dalle punture di zanzara. Negli ultimi anni, il numero di casi di febbre dengue è aumentato notevolmente in tutto il mondo. Mentre negli anni '60 si registravano solo 10'000–20'000 casi all'anno, attualmente se ne registrano circa 50–100 milioni. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa il 50 per cento della popolazione mondiale vive in un'area a rischio.

«L'Africa è il continente dell'umanità»

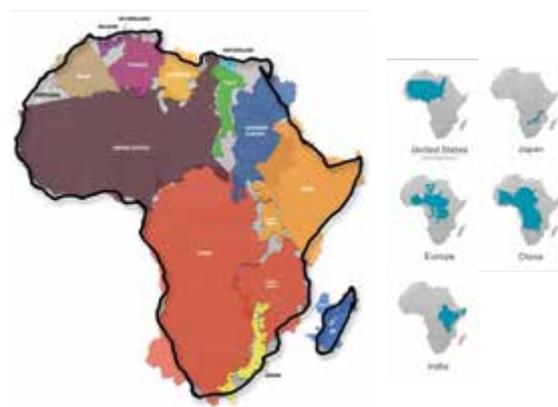
Jürg Wittwer la sua giovinezza l'ha trascorsa in Africa e da allora ha viaggiato nel continente in molti modi diversi. L'amministratore delegato del Touring Club Svizzero ci offre la sua personale visione e tanti preziosi consigli di viaggio.

Dottor Jürg Wittwer, lei ha un legame forte con l'Africa. Perché?

Quando avevo dieci anni, tutta la famiglia si trasferì dall'Oberland bernese a Ouagadougou. È lì che ho trascorso la mia giovinezza. I miei genitori ci sono rimasti fino alla pensione. Oltre a numerosi viaggi in Burkina Faso, ho girato il continente anche in auto: 17 Paesi e quasi 20'000 chilometri.

Quanto è pericolosa l'Africa per i turisti?

Ciò che non conosciamo ci spaventa ma, a ben vedere, l'Africa è molto più sicura di quanto immaginiamo. Come per ogni destinazione turistica, i motivi più comuni di rimpatrio sono malattie e incidenti. L'Africa è un continente enorme. In termini di superficie, è grande quanto gli Stati Uniti, la Cina, l'Europa occidentale e centrale e il Giappone messi insieme (vedi grafico). Quindi, quando i media ci dicono che c'è una guerra da qualche parte in Africa, la distanza dall'hotel in cui si soggiorna in Namibia o Tanzania è di solito molto più grande di quella tra la Costa Brava spagnola e la guerra in Ucraina.



Il rischio di incidenti non è maggiore che in Svizzera?

Il maggior rischio di incidenti è sulla strada. Il traffico in Africa è spesso caotico. Le auto sono in cattivo stato di manutenzione, a volte circolano senza luci o freni e le regole del traffico sono puntualmente ignorate. Quando feci l'esame di guida in Svizzera, l'istruttore mi disse che dovevo passare più velocemente ai semafori. In Africa, i primi secondi quando scatta il semaforo verde sono i più pericolosi: è allora che le moto attraversano l'incrocio alla massima velocità mentre il semaforo è ancora rosso. Quindi bisogna sempre aspettare qualche secondo quando diventa verde. Pedoni e ciclisti, in particolare, devono fare attenzione. Se si noleggia un'auto, è meglio prendere anche un autista. Questi servizi sono molto diffusi in Africa.

E i trasporti pubblici?

Nella maggior parte dei Paesi il trasporto pubblico è molto meno sviluppato che in Europa. Nelle città bisogna fare attenzione soprattutto ai borseggiatori. Attenzione quando prendete i pulmini, i cosiddetti taxi-brousse o bush taxi. Non hanno orari fissi, ma partono solo quando tutti i posti sono occupati, sono spesso in cattivo stato di manutenzione e di solito sovraccarichi e non di rado lungo le piste la guida è spericolata. Per chi non è abituato a viaggiare in Africa, sono da evitare. Sono preferibili i tour organizzati dal tour operator, dove si è in buone mani e si può scoprire la bellezza dell'Africa in tutta tranquillità.



Il dottor Wittwer sulle strade dell'Africa.

E le malattie?

L'Africa è un continente tropicale, di conseguenza ci sono molte malattie a noi sconosciute. È possibile proteggersi da quelle più pericolose con la profilassi o la vaccinazione. Se si viaggia nelle classiche destinazioni turistiche, il tour operator saprà fornirvi in anticipo tutte le informazioni necessarie. Se invece si viaggia autonomamente, è bene prepararsi una cassetta di primo soccorso ben rifornita. Si possono seguire alcune regole generali, come «un medicamento per ogni orifizio del corpo». Io porto sempre con me degli antibiotici di riserva. La carenza di medicinali è cronica in Africa, quindi è meglio essere previdenti. Su consiglio di un medico esperto in malattie tropicali, ho sempre con me due antibiotici ad ampio spettro: prendo Ciprofloxacina per le patologie al di sopra della cintura e Flagyl per quelle al di sotto della cintura. Se c'è sangue nelle feci, prendo entrambi. Naturalmente, queste regole generali si applicano solo in caso di emergenza, cioè se non è possibile farsi assistere da un medico professionista in tempi ragionevoli.

«I safari organizzati sono esperienze uniche. Ci si sente come al cinema.»

Tutto ciò non è rassicurante...

Devo sottolineare, ancora una volta, che queste regole valgono per coloro che viaggiano al di fuori delle infrastrutture turistiche in Africa. È solo per chi parte all'avventura. Invece, se si rimane in albergo e si esplora la magnifica fauna africana con delle visite guidate, non c'è di che preoccuparsi. Se un turista si reca in Svizzera, non ha paura di essere travolto da una valanga solo perché la Svizzera è un Paese alpino. La malattia più comune tra i turisti in Africa – un po' come nell'Europa meridionale – è la banale diarrea. Per precauzione, la regola da seguire è "cook it, peel it or forget it" (cioè mangiate solo ciò che è stato sbucciato o cotto).

Gli animali selvatici non le facevano paura?

L'Africa ha una fauna meravigliosa. Elefanti, giraffe, pappagalli, bufali, scimmie, antilopi e tantissime altre specie. I safari organizzati sono

esperienze uniche. Ci si sente come al cinema. Anche in quel caso, ci sono alcune regole generali da seguire per chi preferisce l'avventura. Gli elefanti indicano che stanno per attaccare agitando le orecchie e battendo le zampe. È quindi importante fare subito marcia indietro e fuggire a una velocità di almeno 50 chilometri orari. Un elefante ha la forza necessaria per capovolgere un'auto. Se ci riesce, si deve assolutamente restare nell'auto. È l'unica possibilità di sopravvivenza. Se si esce dall'auto, si muore prima di raggiungere il primo albero. Se si passa la notte in tenda, bisogna sempre chiuderla. I leoni e le scimmie non aprono le tende. Ma se entrano nella tenda per curiosità, allora diventa pericoloso. Anche un leone si fa prendere dal panico quando non trova più l'uscita e il morso di una scimmia è pericoloso e doloroso.

Qual è l'animale più pericoloso in Africa?

L'animale più pericoloso è l'ippopotamo. È aggressivo nel difendere il suo territorio, ha una forza straordinaria e denti molto affilati. Quindi bisogna tenersi a distanza. Ciò vale anche per i coccodrilli. Provate a catturare una gallina. Un essere umano, non ha chance contro una gallina. Invece, se un coccodrillo vede una gallina a pochi metri da lui, è sempre lui ad averla vinta. Sembrano corpulenti e sonnacchiosi, ma sulle brevi distanze sono molto, molto più veloci degli umani. Eppure, il coccodrillo è l'unico animale selvatico che si può toccare. Quando ha mangiato e sta facendo il pisolino pomeridiano, è possibile avvicinarsi e persino sedercisi sopra. Comunque, è consigliabile farlo solo se in presenza di persone del luogo. In molte culture dell'Africa occidentale, i coccodrilli sono animali sacri e gli abitanti conoscono ogni singolo esemplare che vive nei pressi del villaggio. Sanno anche quando ci si può avvicinare e quando invece si rischia la vita.

Non ha parlato dei serpenti e degli scorpioni.

In effetti, gli animali piccoli sono più pericolosi di quelli grandi. È però improbabile imbattersi nei serpenti nei classici centri turistici. Non apprezzano molto il rumore e le vibrazioni. Se si viaggia da soli nella savana, ci sono alcune regole generali da seguire. Si deve evitare di camminare nell'erba alta e, se lo si fa, occorre indossare scarpe robuste che coprono la caviglia. La cosa migliore è calpestare il suolo con passi decisi per spaventare i serpenti. Inoltre, non bisogna mai racco-



Jürg Wittwer in Mauritania, 2008.

gliere né rovesciare le pietre con le mani. Toccatele sempre con la scarpa, in modo da scoprire se ci sono eventuali scorpioni nascosti. Allo stesso modo, non si deve mai camminare a piedi nudi di notte e quando ci si mette le scarpe al mattino, bisogna prima dare un'occhiata all'interno per vedere se ci si è annidata qualche bestiolina. E poi ci sono gli animali molto piccoli: vermi, larve, amebe, ecc., anche da questi ci si può proteggere adeguatamente. Primo, non bevendo acqua non filtrata. Secondo, evitando il contatto con l'acqua stagnante, in particolare non facendoci il bagno dentro e non camminando a piedi nudi.

Preferisce andare in Africa da turista o all'avventura?

L'Africa è un continente meraviglioso. Se viaggiate in Africa con un tour operator, potete davvero farlo senza preoccupazioni e godervi appieno la natura incontaminata. È un'esperienza indimenticabile. E chissà, forse contrarrete una malattia molto speciale, il mal d'Africa. Chi lo prende vorrà sempre tornare in questo stupendo continente, dalla gente ospitale e dalla fauna colorata. E chi ha il mal d'Africa prima o poi vorrà esplorare il continente da solo, e in quel caso varranno le numerose precauzioni di cui ho parlato prima.

A yellow safari vehicle is parked on the left side of the image, with a person visible on the roof. In the center, a large, flat-topped acacia tree stands prominently. To the right of the tree, a herd of wildebeest is grazing in a field of tall, dry grass. The background is a clear, bright blue sky. A decorative yellow graphic consisting of several overlapping, hand-drawn-style lines forms a large, irregular shape on the right side of the image, framing the text.

**«Se c'è una cosa che
vorrei provare di nuovo,
è il safari.»**

KAREN BLIXEN,
scrittrice danese



COLERA: molto più di una semplice diarrea

Il colera è una malattia grave che tuttora rappresenta un problema in alcune parti dell'Africa. È un'infezione intestinale acuta e grave, causata dal batterio *Vibrio cholerae*. È una malattia potenzialmente letale che provoca forte diarrea e vomito e nel giro di poche ore può portare a una pesante perdita di liquidi e disidratazione.

I sintomi del colera possono variare da lievi a gravi. Tra i più comuni ci sono diarrea acquosa, vomito, crampi addominali e disidratazione. Senza un trattamento adeguato, il colera può mettere in pericolo di vita nel giro di poche ore.

La prevenzione del colera in Africa richiede una combinazione di misure diverse. Una delle più importanti è l'accesso all'acqua potabile. Molti abitanti delle aree rurali non hanno ancora accesso a fonti d'acqua sicure. In quei luoghi è fondamentale promuovere l'espansione delle infrastrutture idriche ed educare la popolazione sulla loro importanza.

Un'altra misura importante è il miglioramento dei servizi igienici. Molte comunità africane non dispongono ancora di servizi igienici o latrine adeguate, per cui gli escrementi finiscono nell'acqua potabile, favorendo la diffusione del colera.

Oltre a migliorare le infrastrutture idriche e igienico-sanitarie, è molto importante educare la popolazione. Le persone devono essere informate delle cause e dei sintomi del colera, affinché reagiscano tempestivamente. Ciò comprende anche la formazione degli operatori sanitari per garantire una diagnosi e un trattamento appropriati.



Contro il colera ci si può vaccinare.

Per proteggersi dal colera quando si viaggia, seguire questi consigli:

- **VACCINAZIONE:** esiste una vaccinazione contro il colera e se ne può valutare l'opportunità prima del viaggio. È consigliabile contattare tempestivamente un medico o una clinica di viaggio per discutere della necessità di vaccinarsi.
- **IGIENE:** le buone pratiche igieniche sono fondamentali per ridurre il rischio di infezione da colera. È importante lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone o usare un disinfettante per le mani, soprattutto prima di mangiare e dopo essere andati in bagno.
- **ACQUA PULITA:** evitare di bere acqua non bollita o non sicura, compresi i cubetti di ghiaccio e la frutta o la verdura non sbucciate lavate con quell'acqua. Bere, invece, acqua in bottiglia o far bollire l'acqua prima di berla.

- **IGIENE ALIMENTARE:** evitare di mangiare carne, pesce o frutti di mare crudi o non sufficientemente cotti. Mangiare solo cibi ben cotti ed evitare le bancarelle di strada o i ristoranti con scarsa igiene.
- **EVITARE L'ACQUA CONTAMINATA:** evitare di nuotare in acque potenzialmente contaminate da feci, perché possono essere una fonte di colera.
- **PREPARAZIONE DEL VIAGGIO:** prima di partire, informarsi sui rischi effettivi di colera nella propria meta e, all'occorrenza, prendere ulteriori precauzioni.

È importante ricordare che queste misure possono ridurre il rischio di infezione da colera, ma non forniscono una garanzia assoluta. È consigliabile rivolgersi a un medico o a una clinica di viaggio prima di partire per discutere dei rischi e delle precauzioni specifiche alla propria meta di viaggio.

Evitare la dissenteria

Oltre a una protezione vaccinale completa e alle misure di profilassi per le malattie contro le quali non esistono vaccini, quando si viaggia in Africa è necessario proteggersi anche dalla dissenteria.



A questo proposito, vaccinarsi contro il colera può aiutare. Inoltre, nel corso del viaggio è importante osservare alcune regole di comportamento che riducono il rischio di contrarre un'infezione intestinale:

- ✓ è estremamente importante lavarsi regolarmente le mani, soprattutto prima di mangiare e ogni volta che si va in bagno.
- ✓ Se non fosse possibile lavarsi le mani durante il viaggio, si può ricorrere alle salviette o alle lozioni disinfettanti in caso di emergenza.
- ✓ In Africa, è meglio non bere l'acqua del rubinetto. È sicura solo l'acqua confezionata in bottiglie o contenitori con tappo a vite intatto. Si sconsiglia anche il consumo di cubetti di ghiaccio e di bevande diluite con acqua.
- ✓ Si deve assolutamente evitare anche di bere da fontane, fiumi e ruscelli, cascate o corsi d'acqua stagnante.
- ✓ Anche per lavarsi i denti e sciacquarsi la bocca, utilizzare solo acqua acquistata e confezionata.
- ✓ La frutta, la verdura cruda, le insalate e le erbe aromatiche vanno mangiate solo se sbucciate personalmente o lavate bene con acqua confezionata. Carne e pesce devono sempre essere arrostiti o cotti bene prima di essere consumati.
- ✓ Evitare il contatto con gli animali, Poiché anche loro possono trasmettere batteri o virus.

I seguenti sintomi della diarrea del viaggiatore possono manifestarsi in qualsiasi combinazione e con qualsiasi gravità:

- nausea
- vomito
- rumori intestinali
- crampi addominali
- diarrea

Questi sintomi iniziano dopo 12–72 ore dall'ingestione di cibo o acqua contaminati. Vomito, mal di testa e dolori muscolari sono particolarmente comuni nelle infezioni da norovirus. In rari casi, ci sono tracce di sangue nella diarrea. Di solito si tratta di affezioni lievi che si risolvono entro 3–5 giorni senza trattamento.

BATTERI, VIRUS O PARASSITI

La diarrea del viaggiatore insorge quando si ingeriscono batteri, virus o, meno comunemente, parassiti a cui non si è ancora stati esposti e a cui, di conseguenza, non si è immuni. Questi organismi vengono solitamente ingeriti attraverso il cibo o l'acqua (anche quella utilizzata per lavare gli alimenti). La diarrea del viaggiatore è comune nei Paesi in cui il trattamento dell'acqua potabile è insufficiente. L'agente patogeno che con maggiore probabilità causa la diarrea del viaggiatore è il batterio *Escherichia coli* (*E. coli*), in particolare i tipi di *E. coli* che producono determinate tossine, e alcuni virus come il norovirus, particolarmente problematico su alcune navi da crociera.

TRATTAMENTO DELLA DIARREA DEL VIAGGIATORE

- assumere liquidi
- medicinali che bloccano la diarrea (antidiarroici)
- talvolta antibiotici o antiparassitari

In caso di sintomi, il trattamento prevede l'assunzione di molti liquidi e di medicinali che bloccano la diarrea. Questi rimedi non vanno somministrati ai bambini di età inferiore ai 2 anni, e il loro uso nei bambini di età compresa tra i 2 e i 18 anni deve essere limitato. Non vanno somministrati neanche a chi di recente ha assunto antibiotici, se la diarrea è mista a sangue, se le feci o la diarrea presentano piccole quantità invisibili di sangue e in caso di febbre. Gli antibiotici non sono necessari se la diarrea è lieve.

Se è più grave (3 o più evacuazioni con feci sciolte nell'arco di 8 ore), di solito si consigliano degli antibiotici. Gli antibiotici non vanno somministrati se la causa della malattia è un virus. Gli antiparassitari vanno somministrati se viene trovato un parassita nelle feci. In caso di febbre o di presenza di sangue nelle feci si deve consultare un medico.



Una buona igiene è importante per evitare che il batterio Chlamydia trachomatis infetti gli occhi.

TRACOMA: il pericolo invisibile per gli occhi

In Africa il tracoma è una malattia molto diffusa e rappresenta un importante problema di salute pubblica. Il tracoma è un'infezione dell'occhio di origine batterica, provocata dal batterio Chlamydia trachomatis. È tra le cause infettive di cecità più comuni al mondo e colpisce principalmente chi vive nelle aree rurali dei Paesi in via di sviluppo, dove le condizioni igieniche sono precarie.

Il tracoma si trasmette attraverso il contatto diretto con occhi infetti o con oggetti come asciugamani o indumenti entrati in contatto con occhi infetti. L'infezione si diffonde facilmente in comunità sovraffollate in cui gli standard igienici tendono a essere bassi.

Tra i sintomi del tracoma troviamo, inizialmente, una congiuntivite con arrossamento, gonfiore e secrezioni. Se non trattata, l'infezione può lasciare cicatrici all'interno della palpebra. Queste cicatrici, a loro volta, possono comportare la rotazione della palpebra verso l'interno (trichiasi), il che provoca lo sfregamento delle ciglia contro la superficie dell'occhio e altri danni. Le conseguenze possono essere: un'inflammatione cronica, opacità della cornea e, in ultima istanza, la cecità.

Il trattamento del tracoma prevede la somministrazione di antibiotici per combattere l'infezione e interventi chirurgici per correggere le cicatrici e arrestare la progressione della malattia. Misure preventive come il miglioramento delle pratiche igieniche, l'accesso all'acqua potabile e ai servizi igienici e la distribuzione di antibiotici sono fondamentali per controllare e prevenire la diffusione del tracoma.

Per ridurre il rischio di infezione da tracoma, si possono adottare le seguenti misure:

- 1. Usare acqua pulita:** usare acqua pulita per lavarsi il viso e le mani. Il tracoma è causato da un determinato tipo di batteri che si diffondono facilmente attraverso la sporcizia e condizioni poco igieniche.
- 2. Buona igiene:** lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone, soprattutto prima di mangiare e dopo essere andati in bagno. Evitare di toccarsi gli occhi con le mani sporche.
- 3. Ove possibile, utilizzare servizi igienici puliti:** l'accesso a servizi igienici puliti è importante per ridurre la diffusione del tracoma. Nella misura del possibile, cercare di utilizzare solo servizi igienici puliti.
- 4. Trattamento antibiotico:** l'infezione da tracoma può richiedere un trattamento a base di antibiotici. Rivolgersi a un medico o a una struttura sanitaria per una diagnosi e un trattamento appropriati.

Intervista con la Prof.ssa Dr. med. Maja Weisser Rohacek, medico dirigente della Clinica di malattie infettive e igiene ospedaliera dell'Ospedale Universitario di Basilea.

Dottoressa Weisser Rohacek, come incide il tracoma sulla qualità della vita e quali sono gli effetti sociali della malattia?

Allo stadio avanzato, ovvero la cecità, le conseguenze sulla qualità della vita sono enormi, perché si deve re-imparare a orientarsi nell'ambiente. Nelle aree rurali africane, spesso le opzioni o i programmi di assistenza sono molto limitati, per cui il peso maggiore ricade sulla famiglia.

Qual è il trattamento per il tracoma allo stadio avanzato e quali sfide comporta?

Esiste una terapia antibiotica, che, però, non riesce a prevenire la cicatrizzazione nelle fasi avanzate. Si ricorre alla chirurgia per ridurre al minimo i danni alla cornea causati dall'ispessimento e dalla cicatrizzazione delle palpebre.

Quali sono le probabilità di guarigione se l'infezione viene diagnosticata precocemente?

Se si inizia presto la terapia, la riuscita del trattamento è alta.

Esistono altre misure per proteggersi dalle infezioni?

Per prevenire la trasmissione si devono innanzitutto seguire le direttive in materia d'igiene, ovvero lavarsi regolarmente le mani e il viso, soprattutto i bambini. Inoltre, nelle aree con forte prevalenza, è opportuna una terapia antibiotica di massa che preveda il trattamento simultaneo di tutta la popolazione.

Il tracoma si trasmette anche attraverso insetti come mosche o zanzare?

La trasmissione da uomo a uomo avviene principalmente attraverso le secrezioni contaminate. Tuttavia, può verificarsi anche la trasmissione passiva da parte delle mosche

Indipendentemente dal tracoma, come si puliscono correttamente gli occhi quando c'è un corpo estraneo dentro?

Di solito è sufficiente un accurato risciacquo con acqua calda. Se gli oggetti si trovano più in profondità o non si riesce a rimuoverli, è necessario l'intervento di un oculista.

EPATITE DEL VIAGGIATORE: l'esperto ricorda alcuni fatti importanti

In Africa, fate attenzione all'acqua potabile contaminata, ai succhi di frutta, ai gelati sfusi o ai cibi non sufficientemente cotti. L'epatite A è un processo infiammatorio a carico del fegato altamente contagioso. Il virus è di solito presente in Paesi con condizioni igieniche precarie. È per questo che viene anche detta «epatite del viaggiatore». Il direttore e primario Aristomenis Exadaktylos ci dà alcune risposte.

Dottor Exadaktylos, è vero che si può contrarre l'epatite A anche solo mangiando un gelato?

In teoria, sì. L'epatite A può essere trasmessa attraverso il contatto personale ravvicinato e anche attraverso l'acqua potabile, i succhi di frutta, i gelati o gli alimenti non cotti a sufficienza. Tuttavia, possono essere fonte di infezione anche verdura, frutta o frutti di mare non ben lavati o ben cotti. I virus dell'epatite A sono molto resistenti e possono sopravvivere per molto tempo.

Quali sono i sintomi e gli effetti?

C'è una notizia buona e una cattiva. La buona: di solito non è responsabile di danni cronici. La cattiva: è fastidiosa. L'ittero compare dopo due-sei settimane e si resta «malati» per circa due settimane. A seconda dell'età – nei bambini i sintomi sono quasi inesistenti – e di precedenti danni al fegato causati, ad esempio, da alcol, altre infezioni, medicinali, ecc., il decorso di questa infezione va da lieve a grave. Di norma, nausea, dolori addominali, febbre e perdita di appetito sono segni di un'infezione. Attenzione, però: non a tutti le sclere degli occhi o la pelle diventano gialle. Questo fenomeno è raro nell'epatite A.



Contro l'epatite A ci si può vaccinare. La cosa migliore è fissare un appuntamento con un medico prima di partire.

Quando è bene rivolgersi a un medico?

È meglio farlo in anticipo, visto che esiste una vaccinazione contro l'epatite A. Ma se i dolori addominali si protraggono più a lungo del normale, è bene recarsi dal medico. Il medico può rilevare la presenza di virus con un esame del sangue. Così facendo si possono proteggere, ad esempio, i membri della famiglia, perché si resta contagiosi entro una certa finestra temporale.

Quali sono le terapie disponibili?

Di norma, non esiste una terapia diretta, ma si cerca di trattare i sintomi (febbre, nausea, ecc.) e si fa attenzione a non gravare ulteriormente sul fegato (ad es. con determinati medicinali o l'alimentazione). Se si tratta di bambini, non è necessario fare quasi nulla.

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

Come si fa a prevenire l'infezione?

Come già detto, esiste una vaccinazione. Altrimenti i metodi migliori per prevenire le infezioni sono l'igiene delle mani e degli alimenti. Ma per concludere c'è un'altra buona notizia: le infezioni da epatite A seguono il principio «una volta e basta». Dopo essersi infettati, si è immuni a vita, ma come dice il proverbio: nella vita non è necessario passarle tutte.

PANORAMICA DELLE VARIANTI DELL'EPATITE

Epatite A: la trasmissione avviene tramite l'acqua o il cibo contaminati dalle feci

Epatite B: la trasmissione avviene tramite il sangue o i rapporti sessuali

Epatite C: si trasmette tramite il sangue

Epatite D: si presenta solo associata all'epatite B

Epatite E: si trasmette consumando carne cruda

VACCINAZIONE CONTRO L'EPATITE A

Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica, la vaccinazione contro l'epatite A può essere somministrata a qualsiasi età a partire dal primo anno di età. Si ritiene che due dosi costituiscano una protezione molto duratura (almeno 25 anni, e probabilmente tutta la vita). L'efficacia della vaccinazione contro l'epatite A è eccellente. È pari al 95–99 per cento. La vaccinazione protegge da una delle malattie infettive più comuni che si possono contrarre soggiornando in Paesi a rischio.

Effetto collaterale della vaccinazione contro l'epatite A: la vaccinazione è ben tollerata. Possono manifestarsi reazioni locali nel sito di iniezione (arrossamento, dolore, gonfiore). Cefalea, stanchezza o febbre sono conseguenze meno comuni della vaccinazione. Queste reazioni scompaiono dopo 1–3 giorni. Effetti collaterali gravi o complicanze sono molto rari dopo la vaccinazione contro l'epatite A.

Emergenza dentistica in Africa: i consigli dell'esperto

Un'emergenza dentistica non è mai piacevole, ma diventa ancora più spiacevole quando capita nel bel mezzo della natura selvaggia africana. Il Dr. Markus Schulte, specialista in chirurgia orale dell'équipe di dentisti di Lucerna, ci dà alcuni consigli importanti.

Dottor Schulte, quali sono i sintomi da riconoscere e che potrebbero indicare una potenziale emergenza dentistica?

Ci sono diversi sintomi che indicano la presenza di un problema ai denti. Se il nervo del dente (polpa dentaria) si infiamma, compare un forte mal di denti che può insorgere spontaneamente o essere scatenato da cibi freddi o caldi. Il dolore alla semplice pressione (quando si morde), invece, indica più probabilmente un'infiammazione a livello dell'osso. Quest'ultima può anche trasformarsi in un ascesso, nel qual caso il sintomo più visibile è il gonfiore.

Quali misure di primo soccorso immediato si possono adottare in caso di emergenza dentistica, in attesa che intervenga un professionista?

In caso di infiammazione del nervo, può aiutare un po' di calore, ad esempio applicando una borsa dell'acqua calda. In altri casi è più utile raffreddare, sia esternamente con impacchi freddi o ghiaccio – da applicare non direttamente sulla pelle, ma avvolto in un panno – sia internamente succhiando dei cubetti di ghiaccio.

Chi viaggia in aree remote dell'Africa come fa ad accedere alle cure dentistiche in caso di emergenza?

In Africa è soprattutto nelle grandi città che ci si può aspettare di trovare cure dentistiche qualificate. Di norma, i consolati e le ambasciate svizzere dispongono di elenchi di medici raccomandabili che parlano anche inglese o francese. Si consiglia, pertanto, di informarsi in loco.



In Africa è soprattutto nelle grandi città che ci si può aspettare di trovare cure dentistiche qualificate.



Le strade dissestate e le lunghe distanze possono rappresentare una sfida in caso di emergenza.

Quali sfide particolari si devono affrontare per il trattamento delle emergenze dentistiche in aree remote dell’Africa?

La sfida più grande è solitamente rappresentata dalla distanza dal dentista qualificato più vicino, distanza che può essere molto grande. A ciò si aggiunge la precarietà dei collegamenti stradali e l’enorme dispendio di tempo per raggiungere il dentista.

Quali tipologie di cure dentistiche possono essere praticate anche in aree remote dell’Africa e quali richiedono, invece, il trasferimento in una città più grande?

Oltre alle qualifiche del dentista, per le cure dentistiche occorre tenere conto anche dell’igiene. Se non si rispettano le comuni norme igieniche, si possono trasmettere malattie come quelle dovute ai virus dell’epatite o dell’HIV, ad esempio attraverso l’uso di strumenti o siringhe non sterili. Pertanto, per non correre rischi, ci si deve rivolgere a centri più grandi.

Ci sono medicinali o rimedi specifici da portare con sé per trattare le emergenze dentistiche quando si viaggia in Africa?

Una confezione di antidolorifico antinfiammatorio, come l’ibuprofene, non deve mancare in valigia. Eventualmente anche un antibiotico, che può dare sollievo temporaneo in caso di processi purulenti. Così si possono alleviare i sintomi acuti in aree remote, guadagnando tempo.

Quali sono le precauzioni da prendere per evitare un’emergenza dentistica mentre si viaggia in Africa?

Prima di partire per l’Africa, è necessario recarsi dal proprio dentista per sottoporsi a un controllo approfondito. Eventuali denti problematici devono essere curati prima del viaggio per ridurre la probabilità di un’emergenza dentistica una volta arrivati a destinazione. A chi porta una protesi dentaria si consiglia di mettere in valigia una protesi di riserva, nel caso in cui si rompesse o la si perdesse nel corso del viaggio.

L’assicurazione viaggi copre le emergenze dentistiche in Africa?

A seconda della polizza, alcune assicurazioni viaggi coprono le cure per le emergenze dentistiche. L’assicurazione può anche aiutare a scegliere un dentista adatto nel Paese di destinazione. Si può chiedere preventivamente alla propria assicurazione viaggi, in modo da sapere già cosa è coperto.

Qual è il suo consiglio per evitare che il viaggio si trasformi in una corsa a ostacoli?

Se si hanno problemi acuti o cronici ai denti, è bene farseli curare prima di mettersi in viaggio, altrimenti il rischio di un contrattempo in Africa è troppo elevato.

A large flock of pink flamingos is gathered in a shallow, calm lake. In the foreground, three zebras with distinct black and white stripes stand on the muddy bank, looking towards the water. The background shows a vast, flat landscape under a clear sky.

Safari e sicurezza: ecco a cosa prestare attenzione

*Durante i safari si
possono osservare gli
animali in libertà.*

La natura dei parchi nazionali dell’Africa si differenzia dalle nostre foreste europee per la presenza, tra l’altro, di animali e piante pericolosi. Alcune semplici regole di condotta garantiscono tutta la sicurezza necessaria.

Il periodo migliore per i safari va da giugno a ottobre e da metà dicembre a inizio marzo. Durante queste due stagioni secche, nella maggior parte dei parchi naturali c’è poca acqua. Gli animali selvatici rimangono quindi nelle aree in cui si trova la preziosa acqua.

In generale, l’Africa è una destinazione sicura per i turisti internazionali. La maggior parte dei safari si concentra in aree selvagge remote, lontano da città e villaggi. I trasferimenti sono assicurati da professionisti o dai lodge stessi, il che significa che non sarete mai lasciati soli in nessun momento.

Per i neofiti della natura selvaggia è meglio scegliere parchi nazionali in cui è possibile osservare la fauna selvatica dall’auto. Dal veicolo è di solito possibile osservare indisturbati, perché la fauna selvatica non considera l’auto come un nemico.

RIGUARDO, COMPrensIONE E RISPETTO:

- Non sporgersi mai con nessuna parte del corpo oltre i bordi della carrozzeria.
- Non attirare l’attenzione degli animali imitandoli, emettendo versi o battendo le mani.
- Gli animali selvatici devono sempre essere avvicinati con riguardo, comprensione e rispetto.
- Gli animali malati, feriti e talvolta anziani sono particolarmente



Lettura consigliata:
«12 Dinge, die wir auf Safari in Afrika gelernt haben» di Corinna Donnerer.



Ci sono alcune regole da rispettare per evitare che un safari si trasformi in una pericolosa avventura.

pericolosi ed è difficile prevederne il comportamento.

- Non ci si deve frapponere tra i membri di un branco, soprattutto tra le madri e i cuccioli.
- Non ci si deve mai frapponere tra gli animali che si sentono più sicuri in acqua (come gli ippopotami) e l’acqua stessa.
- Non tagliare le vie di fuga agli animali perché anche le specie del tutto pacifiche possono trasformarsi in vere e proprie furie.
- Le foto scattate avvicinandosi di soppiatto sono, è vero, le più sorprendenti, ma devono essere riservate ai più esperti o scattate sotto la scorta di una guida.

SAFARI A PIEDI

In ogni caso, nei primi safari a piedi ci si dovrebbe far accompagnare da una guida esperta. E non solo per motivi di sicurezza, ma perché in questo modo si impara anche a conoscere la natura meglio di quanto non si farebbe da soli. Se partecipate a un safari a piedi, pensate a indossare gli indumenti giusti. Nelle aree protette ci sono diverse specie di serpenti e zecche. Pertanto, stivali, calzini e pantaloni lunghi dovrebbero essere la dotazione obbligatoria quando si cammina in mezzo alla natura.



*È emozionante avvicinarsi
agli animali selvatici.*

Se nel corso di un safari a piedi o nell'allontanarsi a piedi dall'auto ci si ritrova inaspettatamente in una situazione di pericolo, si deve mantenere la calma. Infatti, non si deve scappare all'improvviso in caso di pericolo perché così viene stimolato l'istinto di caccia degli animali. Tuttavia, sono solo i predatori ad avere l'istinto di caccia, non gli erbivori. Questi ultimi tendono a fuggire, a meno che non si tratti di bufali o rinoceronti.

Se questi ultimi attaccano, bisogna assolutamente scappare e mettersi in salvo preferibilmente sul primo albero disponibile. Gli elefanti e i predatori sono un'altra storia. Se si ha un incontro inaspettato e ravvicinato con questi animali occorre mantenere i nervi saldi. In questo caso, la soluzione consiste nell'allontanarsi camminando all'indietro con cautela.

NON ADATTO AI BAMBINI PICCOLI

I safari a piedi sono avventurosi, entusiasmanti e riempiono d'ispirazione, ma non sono per tutti. Secondo gli esperti, 12 anni sono un limite di età ragionevole, al di sotto del quale i bambini rappresentano un rischio per la sicurezza propria e dell'intero gruppo. In caso di attacco o di problemi con gli animali, potrebbero istintivamente agire in modo sbagliato e fuggire per riflesso. Proprio l'ultima cosa da fare con gli animali selvatici. Riassumendo: per chi ha meno di 12 anni solo safari in auto.

MANCINELLA: TENERSI ALLA LARGA

Tossica in tutto e per tutto: la mancinella (*Hippomane mancinella*) è molto diffusa in Africa. Questa specie vegetale della famiglia delle euforbie è tossica e quindi pericolosa sotto tre punti di vista: se si mangia uno dei suoi frutti, che assomigliano a piccole mele, si rischia la vita. Se ci si mette sotto quest'albero quando piove, dalle foglie fuoriesce una linfa lattiginosa che può bruciare la pelle e condurre alla cecità. La mancinella non è adatta nemmeno come legna da ardere: se prende fuoco, anche il suo fumo velenoso può favorire la cecità.

Prenotare un safari – 10 consigli



Se volete prenotare un safari, ci sono alcune cose importanti da tenere presente:

01. **PERIODO PER VIAGGIARE:** informatevi sul periodo migliore per il safari nella regione prescelta: questo dipende da fattori quali il tempo, la presenza di animali e la visibilità.
02. **ALLOGGIO DURANTE IL SAFARI:** verificate le diverse opzioni di alloggio disponibili nella regione. Esistono diversi tipi di alloggio, dai lodge di lusso ai semplici campeggi con tende. Assicuratevi che la sistemazione sia adatta alle vostre esigenze e al vostro budget.
03. **OPERATORE DI SAFARI:** scegliete un operatore affidabile e con esperienza. Leggete le recensioni, chiedete consigli in loco e assicuratevi che l'operatore abbia tutte le licenze e le assicurazioni necessarie.
04. **ITINERARI DEI SAFARI:** informatevi sui diversi itinerari e sui parchi della regione. Ogni parco ha le proprie caratteristiche e la propria fauna. Scegliete un itinerario adatto ai vostri interessi e alle vostre preferenze.
05. **TRASPORTO:** assicuratevi che l'operatore del safari disponga di un mezzo di trasporto sicuro e confortevole. Può trattarsi di un veicolo con quattro ruote motrici o di un piccolo aereo, a seconda del tipo di safari che preferite.

06. **GUIDE:** assicuratevi che al vostro safari partecipino guide esperte e competenti. Svolgono un ruolo importante nell'avvistamento degli animali e nel fornire informazioni sulla fauna selvatica e sull'ambiente circostante.

07. **SALUTE E SICUREZZA:** informatevi sulle vaccinazioni richieste e, se necessario, prendete dei medicinali per la profilassi. Assicuratevi di avere un'assicurazione viaggi che copra il rimpatrio.

8. **LISTA DEI BAGAGLI:** preparate una lista dei bagagli con l'abbigliamento, le calzature, la protezione solare, il repellente per insetti e altri articoli essenziali per il vostro safari.

9. **RISPETTO DELLA NATURA:** rispettate sempre l'ambiente e gli animali. Seguite le istruzioni delle guide e rispettate le regole del parco per proteggere la fauna selvatica e l'ambiente.

10. **BUDGET:** nello scegliere il safari considerate il vostro budget. Esistono opzioni per fasce di prezzo diverse, dai safari economici a quelli di lusso. Mettete in conto tutti i costi, compresi alloggio, trasporto, vitto e attività.

Tenendo a mente questi punti, sarete sicuri di prenotare un safari che soddisfi le vostre aspettative e che vi faccia vivere un'esperienza indimenticabile nella selvaggia natura africana.

A photograph of three giraffes in a savanna landscape. The giraffes are in the foreground, standing in a field of tall, golden-brown grass. They are looking towards the right. In the background, there are green trees and a large, snow-capped mountain under a clear blue sky. The text is overlaid on the right side of the image, enclosed in several overlapping orange circles.

**«Nessuno può
resistere al fascino
dell’Africa.»**

RUDYARD KIPLING,
scrittore e poeta britannico

A young girl with a joyful expression is washing her hands under a public tap. She is wearing a red and black patterned dress. The tap is made of metal and is mounted on a wall. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with greenery and a blue sky. The text is overlaid on the bottom left of the image.

**L'acqua del
rubinetto in Africa:
ecco a cosa prestare
attenzione**

L'acqua del rubinetto in Svizzera è un alimento rigorosamente controllato e sicuro. Ciò che qui è scontato può avere gravi ripercussioni sulla salute in altri Paesi. Pertanto, in viaggio, è bene chiedere sempre sul posto (hotel, safari, campeggio, ecc.) se non sia sconsigliato bere l'acqua del rubinetto.

Sorgenti, pozzi e serbatoi contaminati e sistemi di tubature fatiscenti rappresentano spesso un notevole rischio per la salute all'estero. A questo si aggiunge una fortissima contaminazione da inquinanti provenienti dall'industria e dall'agricoltura. Spesso si può già indovinare dall'odore e dalla colorazione che l'acqua non è potabile. Ma anche se è limpida e pulita all'apparenza potrebbe essere contaminata.

CON L'ACQUA IMBOTTIGLIATA ANDATE SUL SICURO

Per andare sul sicuro, si dovrebbe ricorrere in ogni caso all'acqua imbottigliata. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa l'80 per cento di tutte le malattie legate ai viaggi è riconducibile all'acqua potabile contaminata. La bollitura è considerata il metodo più sicuro per uccidere i germi, come i virus dell'epatite A, le amebe e i batteri. L'acqua deve bollire per almeno cinque minuti. Importante: maggiore è l'altitudine, più a lungo dovrebbe durare questo processo. In virtù della bassa pressione dell'aria ad alta quota, anche il punto di ebollizione è più basso del normale.

È meglio bere l'acqua in bottiglia.

FARE A MENO ANCHE DEI CUBETTI DI GHIACCIO?

In un Paese in cui la qualità dell'acqua del rubinetto non è garantita, non solo si dovrebbe evitare di berla, ma, se possibile, di entrarci in contatto anche solo superficialmente. Questo perché anche lavarsi i denti o pulire le lenti a contatto o la dentiera con acqua non pulita può essere contaminante. Pertanto, se possibile, si dovrebbe usare acqua imbottigliata o bollita anche per questi scopi. Si ricorda che congelare l'acqua non elimina i germi né le sostanze nocive. Al contrario, in una bevanda altrimenti pulita e innocua, l'aggiunta di cubetti di ghiaccio costituiti da acqua contaminata può rappresentare un rischio per la salute.

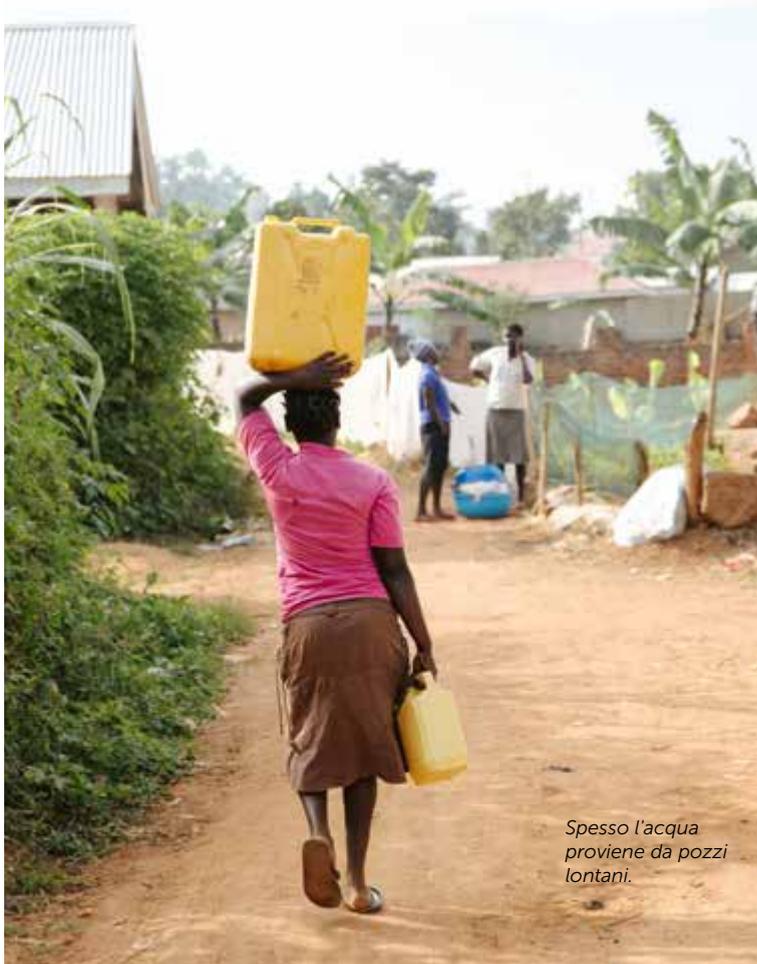
CONSIGLI PER L'ACQUA E LE BEVANDE

- Bere solo l'acqua o il latte che si è fatto bollire per almeno un minuto. Evitare il latte crudo.
- Evitare le bevande già aperte.
- Evitare i cubetti di ghiaccio. Questi ultimi sono spesso fatti con l'acqua del rubinetto locale, che può essere contaminata.
- Lavarsi i denti solo con l'acqua nelle bottiglie originali sigillate.



Un problema importante: la carenza d'acqua in Africa

I corsi d'acqua, i fiumi e i laghi africani sono tra i più grandi del mondo. Eppure l'acqua potabile è difficile da trovare nella maggior parte delle regioni.



*Spesso l'acqua
proviene da pozzi
lontani.*

In Africa, oltre un terzo del continente, ovvero mezzo miliardo di persone, vive senza un accesso assicurato all'acqua. Lo ha annunciato l'Istituto delle Nazioni Unite per l'acqua, l'ambiente e la salute (UNU-INWEH) in apertura all'ultimo Forum mondiale sull'acqua, tenutosi a Dakar, capitale del Senegal. Nonostante gli obiettivi di sviluppo sostenibile globali, quasi la metà dei 54 Paesi del continente non ha registrato progressi in materia di sicurezza idrica negli ultimi tre-cinque anni, così si legge in un rapporto pubblicato.

Nilo, Congo e Niger, questi nomi sono noti quasi a tutti. Sono fiumi che attraversano l'Africa. Il Lago Vittoria è il secondo lago d'acqua dolce più grande del mondo. Questo specchio d'acqua è diviso tra l'Uganda, la Tanzania e il Kenya. Il lago Tanganica, uno dei più grandi dell'Africa, si estende fino ai confini di quattro Paesi: il Congo, il Burundi, la Tanzania e lo Zambia. Il terzo lago più grande del continente, il lago Malawi, divide il Malawi e il Mozambico. Tutti questi bacini idrici non sono solo bellissimi e non offrono solo splendide gite in barca ai turisti, ma sono anche essenziali per la vita e la sopravvivenza della popolazione. Soddisfano il fabbisogno idrico giornaliero, la pesca crea posti di lavoro e nutre la popolazione che vi abita, mentre alcune centrali idroelettriche generano elettricità.

L'ACQUA INQUINATA È SPESSO ALL'ORIGINE DI ALCUNE MALATTIE

Ma conosciamo tutti le immagini di bambini e donne che con i secchi portano l'acqua a casa da pozzi e corsi d'acqua lontani. Nel continente vivono a tutt'oggi 582 milioni di persone che non hanno acqua pulita o accesso all'acqua. L'acqua inquinata a disposizione della popolazione è spesso all'origine di malattie. E questo non è l'unico problema. I raccolti dei contadini si seccano e il bestiame muore di sete. Il risultato è la carestia nel Paese. Spesso anche l'igiene personale risente parecchio della mancanza d'acqua.

Purtroppo, lo sviluppo tecnico in Africa non è ancora abbastanza avanzato per poter sfruttare tutte le fonti d'acqua disponibili. La scarsa acqua piovana non viene quasi mai raccolta. Le acque sotterranee sono spesso a grandi profondità e non possono essere portate in superficie senza l'ausilio di apposite pompe.

A doctor in a white coat with a stethoscope is pointing at a grid of medical icons. The icons include a heart with an ECG line, a clipboard with a cross, a pill bottle with a pill, a stethoscope, and a caduceus.

PRIMO SOCCORSO SCHEDE INFORMATIVE

PRIMO SOCCORSO IN CASO DI FERITA APERTA

Prestare il primo soccorso in caso di ferita aperta è importante per pulire la ferita, prevenire le infezioni e favorire la guarigione. Ecco i passi da seguire:

- › **Lavarsi le mani:** prima di toccare o trattare la ferita, lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone per eliminare i germi.
- › **Indossare dei guanti (facoltativo):** se possibile, indossare dei guanti monouso per evitare la trasmissione di germi, soprattutto se la ferita è grande o sporca.
- › **Monitorare il sanguinamento:** se la ferita sanguina abbondantemente, applicarci sopra una benda pulita o un impacco sterile ed esercitare una leggera pressione. Sollevare la parte del corpo interessata per ridurre il sanguinamento. Se il sangue fuoriesce dalla benda, aggiungere altri strati anziché rimuovere quello d'origine.
- › **Pulizia della ferita:** sciacquare delicatamente la ferita con acqua pulita e tiepida. L'ideale sarebbe utilizzare una soluzione sterile per irrigare la ferita. Evitare di utilizzare del sapone perché potrebbe ritardare la guarigione.
- › **Disinfezione:** una volta pulita la ferita, si può utilizzare una soluzione antisettica o dell'alcol per disinfettare l'area intorno alla ferita. Non versare il disinfettante direttamente sulla ferita.
- › **Rimozione di corpi estranei:** se ci sono corpi estranei, come sporco o schegge incastrati nella ferita, cercare di rimuoverli delicatamente con una pinzetta sterile.
- › **Coprire la ferita:** coprire la ferita pulita e disinfettata con una benda o un impacco sterile per proteggerla da sporco e germi. Non incollare la benda direttamente sulla ferita, ma utilizzare un nastro adesivo medico o un bendaggio per tenerla in posizione.
- › **Sostituzione della benda:** sostituire la benda a intervalli regolari o quando si sporca o si bagna. Mantenere la ferita pulita e asciutta.

› **Vaccinazione antitetanica:** se la ferita è stata provocata da un oggetto sporco o è piuttosto profonda, assicurarsi di essere ancora coperti dalla vaccinazione antitetanica. Consultare, eventualmente, il proprio medico.

› **Chiedere assistenza medica:** se la ferita è profonda, difficile da pulire, mostra segni di infezione (arrossamento, gonfiore, formazione di pus) o se si trova in prossimità di organi o arterie importanti, rivolgersi immediatamente a un medico.

PRIMO SOCCORSO DOPO UN MORSO DI SERPENTE

Un morso di serpente può essere potenzialmente pericoloso, dipende dal tipo di serpente e dalla quantità di veleno iniettato. Ecco alcune importanti misure di primo soccorso da adottare dopo un morso di serpente:

- › **Mantenere la calma:** la prima misura da adottare, nonché la più importante, è mantenere la calma ed evitare il panico. Meno ci si muove, più lentamente il veleno si diffonde nel corpo.
- › **Chiamare immediatamente il 911:** contattare immediatamente il servizio di ambulanza o il numero di emergenza locale comunicando di essere stati morsi da un serpente. Prima intervengono i professionisti, meglio è.
- › **Immobilizzare la sede del morso:** cercare di tenere fermo il più possibile l'arto interessato dal morso. Fare in modo da non toccare o sforzare la sede del morso. Tenere immobile l'arto interessato, ad esempio in una imbracatura o su una superficie stabile.
- › **Togliere gioielli e indumenti stretti:** i gioielli o gli indumenti stretti possono ostacolare il flusso sanguigno se l'arto si gonfia. Pertanto, rimuovere orologi, anelli o indumenti stretti in prossimità della sede del morso.
- › **Non incidere né succhiare la ferita:** sono molte le idee sbagliate che circolano su come si tratta un morso di serpente. Non incidere

mai la sede del morso e non tentare di succhiare il veleno. Queste azioni possono peggiorare la situazione.

- › **Tenere la sede del morso in una posizione più bassa rispetto al cuore:** se possibile, cercare di tenere l'arto interessato leggermente abbassato perché ciò può contribuire a rallentare la diffusione del veleno.
- › **Evitare il freddo o il caldo:** evitare di applicare ghiaccio o calore sulla sede del morso. Potrebbe peggiorare la situazione.
- › **Prendere nota dei dettagli:** se è possibile farlo in condizioni di sicurezza, annotare più dettagli possibili sul serpente, sul suo aspetto, sul colore, sulle sue dimensioni e sulle striature, perché queste informazioni possono essere d'aiuto ai medici per il trattamento del morso.

Ricordarsi che lo scopo del primo soccorso per un morso di serpente è rallentare la diffusione del veleno, mentre si cerca rapidamente assistenza medica professionale. L'antidoto è spesso il trattamento più efficace e deve essere somministrato da personale medico qualificato. Prima si cerca aiuto, maggiori sono le probabilità di un recupero completo.

PRIMO SOCCORSO IN CASO DI PUNTURA DI SCORPIONE

Una puntura di scorpione può essere dolorosa e in alcuni casi causare gravi problemi di salute, soprattutto se lo scorpione è velenoso. Ecco le misure di primo soccorso da adottare se si è punti da uno scorpione:

- › **Mantenere la calma:** restare fermi e cercare di non perdere la calma. Lo stress e il panico possono peggiorare i sintomi.
- › **Pulire la sede della puntura:** pulire accuratamente la sede della puntura con acqua e sapone per evitare infezioni. Non utilizzare soluzioni contenenti alcol perché potrebbero peggiorare il dolore.

- › **Raffreddare la sede della puntura:** applicare sulla sede della puntura un impacco freddo o del ghiaccio avvolto in un panno per alleviare il gonfiore e il dolore. Non applicare il ghiaccio direttamente sulla pelle per evitare ustioni da freddo.
- › **Immobilizzare l'arto interessato:** se la puntura interessa un arto (ad es. un dito o una mano), immobilizzarlo delicatamente per evitare che il veleno si diffonda. Sollevare leggermente l'arto per rallentare il flusso sanguigno.
- › **Bere acqua a sufficienza:** bere acqua a sufficienza per restare idratati, e alleviare così alcuni dei sintomi.
- › **Alleviare il dolore:** è possibile assumere antidolorifici da banco come paracetamolo o ibuprofene per ridurre il dolore e il gonfiore. Seguire la posologia riportata sulla confezione.
- › **Monitorare i sintomi:** prestare attenzione a possibili reazioni allergiche o sintomi gravi come difficoltà respiratorie, capogiri o perdita di coscienza. In tal caso, rivolgersi immediatamente a un medico.
- › **Chiamata d'emergenza:** chiamare il servizio di ambulanza o il numero di emergenza locale per segnalare la puntura e ricevere ulteriori istruzioni. Se possibile, identificare lo scorpione o annotarne le caratteristiche perché siano d'aiuto al personale medico nella scelta del trattamento.

È importante ricordare che alcune specie di scorpioni sono velenose e possono causare sintomi gravi. Il trattamento può variare in base al tipo di scorpione e ai sintomi. È quindi consigliabile rivolgersi sempre a un professionista del settore medico per essere sicuri di adottare le misure adeguate. Evitare di aprire o succhiare la sede della puntura per non peggiorare la situazione.

COME SI RICONOSCE LA SETTICEMIA?

La setticemia, detta anche sepsi, è una condizione grave che può verificarsi quando l'organismo non riesce a combattere efficacemente un'infezione e la risposta infiammatoria va fuori controllo. Riconoscere la sepsi è estremamente importante, perché per evitare complicazioni potenzialmente letali deve essere trattata in tempi rapidi. Ecco alcuni segni e sintomi a cui prestare attenzione:

- › **Febbre o bassa temperatura corporea:** un innalzamento (febbre) o un abbassamento della temperatura corporea (ipotermia) può indicare la presenza di setticemia.
- › **Battito cardiaco accelerato:** il battito cardiaco accelerato, detto anche tachicardia, è un sintomo comune di sepsi.
- › **Respirazione accelerata:** un aumento della frequenza respiratoria, noto anche come tachipnea, può essere un segno di sepsi.
- › **Confusione o disorientamento:** un'improvvisa confusione o perdita di coscienza può indicare la presenza di setticemia.
- › **Abbassamento della pressione arteriosa:** un abbassamento significativo della pressione arteriosa può essere un segno di sepsi. Questo fenomeno è chiamato ipotensione.
- › **Nausea e vomito:** possono comparire sintomi gastrointestinali come nausea e vomito.
- › **Forti dolori muscolari:** possono comparire forti dolori muscolari, spesso accompagnati da brividi e malessere generale.
- › **Alterazioni della pelle:** la pelle può essere pallida, a chiazze o insolitamente calda o fredda. Può anche comparire un'eruzione cutanea.
- › **Difficoltà respiratorie:** la difficoltà a respirare, soprattutto se accompagnata da altri sintomi, è preoccupante.
- › **Problemi urinari:** la diminuzione della produzione di urina può essere un segno di compromissione della funzione renale.

- › **Collasso di un organo:** nei casi più gravi, la sepsi può portare al collasso di un organo, con complicazioni potenzialmente letali.

È importante ricordare che i sintomi della sepsi possono variare e non tutti si manifestano. Se si ritiene di avere i sintomi di una setticemia o se qualcuno che si conosce li ha, è di estrema importanza rivolgersi immediatamente a un medico. Riconoscere e trattare precocemente la sepsi può salvare la vita. Di solito il trattamento avviene in ospedale e può prevedere antibiotici, idratazione e altre misure di supporto.

QUALI MISURE SONO EFFICACI IN CASO DI INTOSSICAZIONE ALIMENTARE?

In caso di intossicazione alimentare, è importante aiutare l'organismo a recuperare e alleviare i sintomi. Ecco alcune misure che possono aiutare in caso di intossicazione alimentare:

- › **Idratazione:** la disidratazione è uno dei maggiori rischi dell'intossicazione alimentare, perché la diarrea e il vomito possono disidratare l'organismo. È quindi necessario bere molti liquidi per compensarne la perdita. È preferibile assumere liquidi chiari come acqua, soluzioni elettrolitiche o succhi di frutta diluiti.
- › **Riposo e recupero:** dare all'organismo il tempo di recupero necessario riposando. Evitare attività faticose.
- › **Pasti leggeri:** dopo un po' di tempo, se lo stomaco lo consente, si possono mangiare, in piccole porzioni, cibi leggeri e facilmente digeribili come pane tostato, riso, pollo (senza pelle) o banane (la cosiddetta dieta BRAT). Questi alimenti possono aiutare a stabilizzare lo stomaco.
- › **Evitare alcuni cibi e bevande:** durante la fase acuta dell'intossicazione alimentare, è necessario evitare cibi e bevande grassi, piccanti, caseari o contenenti caffeina, perché possono irritare ulteriormente lo stomaco.

› **Antiemetici e antidiarroici:** in alcuni casi, il medico può prescrivere dei medicinali per alleviare sintomi come nausea e diarrea. Non assumere medicinali senza l'avviso del medico.

› **Consultare un medico:** se i sintomi sono gravi, come forte disidratazione, vomito persistente, febbre alta, feci miste a sangue o perdita di coscienza, rivolgersi immediatamente a un medico. Un'intossicazione alimentare grave può essere potenzialmente letale e richiede assistenza medica professionale.

QUALI MISURE SONO EFFICACI CONTRO LA DIARREA DEL VIAGGIATORE?

La diarrea del viaggiatore si manifesta spesso quando si viaggia in Paesi o regioni ai cui germi e batteri locali non si è abituati. Ecco alcune misure che possono essere d'aiuto nel trattamento della diarrea del viaggiatore:

› **Idratazione:** la misura più importante in caso di diarrea del viaggiatore è restare idratati per prevenire la disidratazione. Bere molta acqua, soluzioni elettrolitiche o succhi di frutta diluiti. Evitare le bevande alcoliche e quelle contenenti caffeina perché possono aumentare la disidratazione.

› **Elettroliti:** utilizzare soluzioni elettrolitiche o polveri speciali contenenti elettroliti, come sodio e potassio, che possono aiutare a ripristinare l'equilibrio elettrolitico perso a causa della diarrea.

› **Dieta:** evitare cibi grassi, speziati, caseari e difficili da digerire, perché possono irritare lo stomaco. Consumare invece alimenti facilmente digeribili come riso, banane, pane tostato e pollo cotto, in linea con la cosiddetta dieta BRAT: Banane, Riso, mele (Apple in inglese), Toast.

› **Antidiarroici:** in alcuni casi, si può ricorrere a degli antidiarroici da banco, come la loperamide (Imodium). Questi medicinali possono ridurre la frequenza e lo stimolo a defecare. Tuttavia, è bene ricordare che non sono adatti a tutti e che è necessario leggere il fo-

glio illustrativo prima di assumerli e consultare un medico in caso di dubbi o sintomi gravi.

› **Consultare un medico:** se la diarrea è molto forte, persiste o è accompagnata da altri sintomi come febbre, sangue nelle feci o perdita di coscienza, è bene rivolgersi a un medico. Potrebbero essere indicazioni di una condizione più grave che richiede un trattamento speciale.

› **Misure precauzionali:** per prevenire la diarrea del viaggiatore, prendete ulteriori precauzioni nei Paesi con condizioni igieniche precarie. Bere solo acqua imbottigliata, evitare i cubetti di ghiaccio nelle bevande e mangiare cibi ben cotti serviti caldi. Anche lavarsi le mani con acqua e sapone è fondamentale per prevenire la diffusione di agenti patogeni.

PRIMO SOCCORSO IN CASO DI INSOLAZIONE

L'insolazione insorge quando la testa si surriscalda a causa di un'eccessiva esposizione al sole, provocando sintomi come cefalea, capogiri, nausea, vomito, aumento della frequenza cardiaca e confusione. Ecco le misure di primo soccorso da adottare in caso di insolazione:

› Spostare la persona all'ombra o in un luogo fresco al chiuso per proteggerla dall'ulteriore esposizione al sole.

› Stendere la persona per facilitare l'afflusso di sangue al cervello.

› Togliere gli indumenti in eccesso e cercare di abbassare la temperatura corporea tamponando la pelle della persona con un panno umido o applicando impacchi freschi su fronte, collo e polsi. Evitare però il freddo estremo, che può provocare uno shock termico.

› Far bere dell'acqua alla persona a piccoli sorsi per compensare la perdita di liquidi. Evitare le bevande alcoliche e quelle contenenti caffeina perché possono aumentare la disidratazione.

- › **Monitorare la persona** per rilevare eventuali segni di perdita di coscienza o sintomi gravi. Se i sintomi sono gravi o persistono, rivolgersi immediatamente a un medico.

È importante ricordare che l'insolazione va presa sul serio perché può portare a un colpo di calore, una condizione potenzialmente letale che richiede assistenza medica immediata. Pertanto, se i sintomi sono gravi, non esitare a chiamare il 911 o a portare la persona al pronto soccorso. Per prevenire un'insolazione, è importante proteggersi dall'esposizione eccessiva al sole indossando un cappello, usando una protezione solare e bevendo una quantità sufficiente di liquidi per restare idratati.

PRIMO SOCCORSO IN CASO DI MORSO DI ANIMALE

Il morso di un animale può essere pericoloso perché può causare infezioni e lesioni. Ecco le misure di primo soccorso da adottare dopo un morso di animale:

- › **Sicurezza:** mettere al sicuro se stessi e la persona ferita e accertarsi che l'animale all'origine del morso sia stato allontanato o sia sotto controllo per evitare ulteriori lesioni.
- › **Monitorare il sanguinamento:** se la ferita sanguina, con un panno pulito o un impacco sterile applicare una leggera pressione sulla ferita e fermare l'emorragia. Evitare una pressione eccessiva per non aumentare il rischio di infezione.
- › **Pulire la ferita:** sciacquare delicatamente la ferita sotto l'acqua corrente per rimuovere sporco, saliva o altre impurità. Utilizzare del sapone, se disponibile, quindi asciugare delicatamente la ferita con un panno pulito o un impacco.
- › **Disinfezione:** dopo aver pulito la ferita, applicare un antisettico sulla sede del morso per ridurre al minimo il rischio di infezione.
- › **Coprire la ferita:** dopo aver pulito la ferita, applicare una benda pulita o un cerotto sterile per proteggerla da altre impurità.

- › **Consultare un medico:** indipendentemente dalla gravità del morso, si deve sempre consultare un medico per far valutare la ferita da un professionista che saprà prescrivere il trattamento adatto. È necessario ricorrere immediatamente a cure mediche soprattutto se il morso proviene da un animale selvatico, se è profondo o se interessa la testa, il collo o i genitali.

- › **Vaccinazione antitetanica:** verificare lo stato vaccinale della persona ferita. Se il morso era sporco o ha provocato ferite profonde e sono passati più di cinque anni dall'ultima vaccinazione antitetanica, si deve valutare l'opportunità di un richiamo.

- › **Osservare i segni di infezione:** dopo il trattamento, è necessario monitorare attentamente la ferita da morso. Se compaiono segni di infezione, come arrossamento, gonfiore, dolore, formazione di pus o febbre, è necessario rivolgersi immediatamente a un medico.

È importante ricordare che i morsi di animale sono potenzialmente pericolosi in quanto possono introdurre batteri nella ferita. È, pertanto, decisivo ricorrere rapidamente ad accurate cure mediche per prevenire infezioni e altre complicanze.

PRIMO SOCCORSO IN CASO DI FRATTURA OSSEA

Le misure di primo soccorso in caso di frattura ossea sono importanti per prevenire ulteriori lesioni e per favorire il recupero dall'infortunio. Ecco i passi da seguire:

- › **Mantenere la calma:** mantieni la calma e rassicura l'infortunato. Evita di muovere inutilmente la parte del corpo ferita, perché potresti provocare dolore e peggiorare la lesione.
- › **Chiedere aiuto:** se non l'hai ancora fatto, chiama il servizio di ambulanza o un medico. Le fratture ossee richiedono, di norma, cure mediche da parte di un professionista.

› **Immobilizzare la parte:** cerca di immobilizzare la parte del corpo ferita in modo che non si muova. A tale scopo puoi utilizzare materiali come assi, stecche, indumenti o asciugamani per stabilizzare la frattura nella posizione in cui si trova attualmente.

› **Raffreddare la parte del corpo:** in caso di ferite aperte o gonfiore, puoi avvolgere un impacco freddo o del ghiaccio in un asciugamano e applicarlo delicatamente sulla zona lesa per ridurre il dolore e il gonfiore.

› **Sollevare la parte:** se possibile, solleva la parte del corpo ferita. Anche questo aiuta a ridurre il gonfiore.

› **Alleviare il dolore:** se l'infortunato soffre e non ci sono controindicazioni, puoi dargli degli antidolorifici, ma solo dopo aver consultato un medico o seguendo le indicazioni presenti sulla confezione.

› **Trasporto:** sposta l'infortunato solo se non se ne può fare a meno e solo se sussistono le necessarie condizioni in sicurezza. Utilizza una barella o improvvisa un mezzo di trasporto per evitare di sollevare la frattura.

› È importante tenere presente che non si deve tentare di ricomporre da soli la frattura, a meno che non si abbia la dovuta formazione e competenza per farlo. Tentare di ricomporre la frattura da soli può peggiorare la lesione.

I passi sopra descritti sono linee guida di carattere generale e vanno intesi come misure di primo soccorso fino all'arrivo di un professionista del settore medico. Le fratture non sono tutte uguali e il trattamento può variare in base al tipo di lesione e alla sua posizione. È importante che la diagnosi e il trattamento siano a cura di medici professionisti.

PRIMO SOCCORSO IN CASO D'INCENDIO IN ALBERGO

Il primo soccorso in caso d'incendio in albergo prevede principalmente misure di auto-aiuto e assistenza agli altri ospiti. Ecco i passi da seguire:

› **Mantenere la calma:** mantieni la calma e cerca di rassicurare gli altri ospiti.

› **Rivelatore di fumo e allarme antincendio:** se presente, attiva l'allarme antincendio o i segnalatori d'incendio dell'albergo. In questo modo allerterai gli altri ospiti e il personale dell'albergo del pericolo.

› **Controllare le porte:** prima di aprire una porta, verifica se è calda. Con il dorso della mano senti se è calda. Se lo è, non aprirla perché dietro potrebbe esserci del fuoco. Se è fredda, aprila lentamente per assicurarti che non ci sia fumo.

› **Utilizzare le vie di fuga:** utilizza le vie di fuga e le scale designate per lasciare l'edificio. Non utilizzare mai l'ascensore, perché potrebbe bloccarsi in caso di incendio.

› **Uscire dall'edificio in condizioni di sicurezza:** se la via di fuga è bloccata da fumo denso, rimani nella tua camera, tieni la porta chiusa e metti un asciugamano sotto la porta per tenere fuori il fumo. Vai alla finestra, segnala la tua presenza ai soccorritori e chiedi aiuto.

› **Chiamata d'emergenza:** chiama il numero di emergenza del tuo Paese (112 o 911 nella maggior parte dei Paesi) e segnala l'incendio. Comunica l'indirizzo esatto dell'albergo.

› **Asciugamano sotto la porta:** se sei chiuso in una camera e sta entrando del fumo, metti un asciugamano umido sotto la porta per impedire al fumo di entrare.

› **Ai piani alti dell'edificio:** se la tua camera si trova ai piani elevati dell'albergo e una via di fuga è bloccata, segnala la tua presenza ai soccorritori dalla finestra e attendi l'arrivo dei soccorsi.

› **Ai piani bassi dell'edificio:** se la tua camera si trova ai piani inferiori e sussistono le necessarie condizioni di sicurezza, esci dall'edificio prendendo le vie di fuga designate.

› **Evita il panico:** potrebbe peggiorare la situazione. Mantieni la calma e aiuta gli altri, se possibile, senza mettere a repentaglio la tua sicurezza.

Prima di soggiornare in un albergo è importante familiarizzarsi con il piano di evacuazione e le misure di sicurezza dell'albergo, in modo da essere preparati in caso di emergenza. Le camere d'albergo sono generalmente dotate di piani di emergenza e informazioni riguardanti la sicurezza. Segui tali istruzioni e agisci in modo responsabile per garantire la tua sicurezza e quella degli altri.

PRIMO SOCCORSO IN CASO DI INFARTO CARDIACO

L'infarto cardiaco è un'emergenza medica e intervenire rapidamente può salvare la vita. Ecco i passi da seguire se si sospetta un infarto cardiaco:

› Chiama il numero d'emergenza: componi subito il numero d'emergenza del tuo Paese (112 o 911 nella maggior parte dei Paesi) e segnala un sospetto infarto cardiaco. Spiega quali sono i sintomi e dove ti trovi. I soccorritori possono adottare misure salvavita e portarti rapidamente in ospedale.

› **Rassicurare il malcapitato:** rassicura la persona e falla sdraiare, preferibilmente sulla schiena. Assicurati che riposi e che si stressi il meno possibile.

› **Aspirina:** se la persona non è allergica all'aspirina e se non ci sono controindicazioni, masticare una compressa di aspirina a basso dosaggio (preferibilmente 300 mg) può aiutare a fluidificare il sangue e a migliorare il flusso sanguigno verso il cuore. Tuttavia, questa misura può essere adottata solo se la persona è in grado di masticare e se un medico non l'ha espressamente vietata.

› **Monitorare la respirazione e il polso:** sorveglia la respirazione e il polso della persona infartuata. Se quest'ultima smette di respirare o il polso si ferma, inizia la rianimazione cardiopolmonare se sai come praticarla.

› **Allentare gli indumenti:** allenta gli indumenti se sono stretti per facilitare la respirazione.

› **Niente cibo né bevande:** non offrire da mangiare o da bere alla persona infartuata.

È importante che tu sappia che non puoi far fronte a un infarto cardiaco da solo/a. Chiama sempre il numero d'emergenza, anche se pensi che i sintomi non siano gravi. I sintomi di un infarto cardiaco possono variare da una persona all'altra, ma i più comuni sono:

› Forte dolore o pressione improvvisi al petto che dura più di qualche minuto.

› Dolore che può irradiarsi al braccio (di solito il braccio sinistro), alla mascella, alla nuca o all'addome superiore.

› Fiato corto.

› Nausea o vomito.

› Sudore freddo.

È meglio andare sul sicuro e rivolgersi a un medico piuttosto che ignorare i sintomi. Prestare rapidamente assistenza alla persona colpita da un infarto cardiaco può contribuire notevolmente a proteggere il tessuto cardiaco e a migliorare le probabilità di guarigione.

La rianimazione cardiopolmonare è una misura salvavita praticata su una persona il cui respiro e/o battito cardiaco si arresta. Ecco i passi fondamentali della rianimazione cardiopolmonare:

1. **Verifica le condizioni di sicurezza:** assicurati che l'ambiente sia sicuro, sia per te che per la persona infartuata. Verifica che la persona sia reattiva scuotendola delicatamente e parlandole ad alta voce.
2. **Chiama il numero d'emergenza:** se la persona non risponde o non respira normalmente, chiama immediatamente il numero d'emergenza (112 o 911 nella maggior parte dei Paesi). Se si è soli, chiamare prima il numero d'emergenza e poi tornare dalla persona.
3. **Controlla la respirazione:** controlla la respirazione mettendo l'orecchio sopra la bocca e il naso della persona e osservando i movimenti del torace. Non farlo per più di 10 secondi.
4. **Inizia il massaggio cardiaco:** se la persona non respira normalmente o respira in modo irregolare, inizia il massaggio cardiaco (ovvero le compressioni toraciche):
 - Posiziona i palmi delle mani al centro del torace, tra i capezzoli.
 - Premi con forza e rapidamente, ad almeno 5 cm di profondità, circa 100–120 volte al minuto. Lascia che il torace torni a bombarsi completamente tra una compressione e l'altra.
 - Evita di interrompere le compressioni a meno che non sia necessario eseguire misure salvavita come la respirazione.
5. **Respirazione:** se sei in grado di eseguirla, pratica la respirazione bocca a bocca dopo 30 compressioni. Utilizza una mascherina traspirante o un fazzoletto per evitare contaminazioni. Effettua due respiri di circa un secondo ciascuno per fare in modo che il torace si sollevi. Continua il massaggio cardiaco con altre 30 compressioni.
6. **Alterna le compressioni e la respirazione:** continua il massaggio cardiaco e la respirazione con un rapporto di 30:2 fino all'arrivo di un medico professionista o finché la persona non riprende a respirare o a muoversi normalmente.

La rianimazione cardiopolmonare può migliorare notevolmente la sopravvivenza di una persona vittima di arresto cardiocircolatorio. È però importante ricordare che la qualità e la rapidità dei gesti di rianimazione sono determinanti. Se non sei addestrato/a o non sei sicuro/a, segui le istruzioni ricevute attraverso il numero d'emergenza fino all'arrivo dei professionisti. Si consiglia, inoltre, di seguire un corso di rianimazione cardiopolmonare per apprendere le tecniche corrette e acquisire maggiore sicurezza nell'affrontare tali situazioni.





24



9 772813 895005