

# vacanze viaggi e salute

Partire per mete esotiche, la natura incontaminata, le spiagge... e i rischi? Alcune malattie si possono prevenire con le vaccinazioni, altre evitando le punture delle zanzare, adottando una buona igiene alimentare e un comportamento adeguato durante il viaggio.

a cura dell'Ufficio del Medico cantonale

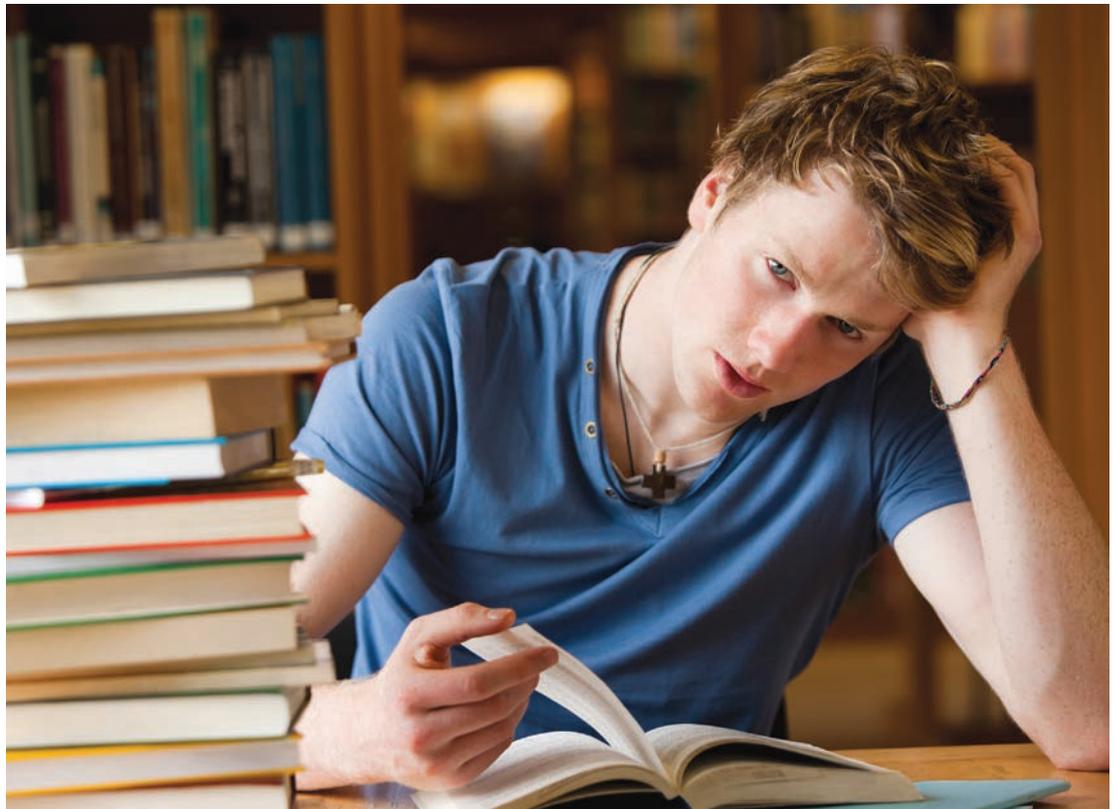
**È** autunno ormai, piove e Andrea sta studiando. La fantasia però vola: l'estate prossima, dopo la maturità, non andrà più in vacanza con mamma e papà. Partirà con i suoi due compagni e amici: visitare Rio de Janeiro, divertirsi sulle spiagge di Recife, scoprire l'Amazzonia... Malgrado un budget ridotto, i tre ragazzi hanno pianificato un itinerario molto invitante! I loro genitori sono certo felici per l'entusiasmo dei figli, ma anche un po' preoccupati. Proprio recentemente hanno letto che in Brasile c'è un'epidemia di febbre gialla che fa numerose vittime: esiste un vaccino contro la febbre gialla? E poi non c'è anche la malaria? E per la Zika cosa bisogna fare? Dal profilo sanitario, un viaggio in Paesi tropicali presenta un certo numero di rischi, per cui è importante prepararlo per tempo, informarsi adeguatamente e adottare le misure di prevenzione a tutela della propria salute.

## I VACCINI

Esistono varie malattie che si possono prevenire tramite una vaccinazione. La febbre gialla è l'esempio più conosciuto, poiché alcuni Paesi (so-

prattutto in Africa) la richiedono per poter entrare nel Paese. Ma anche se non è obbligatoria, per recarsi dove la malattia è presente (come è il caso del Brasile,) è comunque importante vaccinarsi. Da osservare che la vaccinazione contro la febbre gialla è valida 10 giorni dopo la somministrazione del vaccino e può essere fatta solo presso alcuni medici appositamente autorizzati dall'Ufficio federale della sanità pubblica, per cui è meglio pensarci per tempo.

Prima di un viaggio, è importante consultarsi con un medico per verificare se le vaccinazioni di base (difterite-tetano, pertosse, epatite B, morbillo, rosolia e orecchioni) sono aggiornate e/o se del caso effettuare i richiami raccomandati. Esistono vaccini associati specificamente ai viaggi, come quello contro l'epatite A oppure contro il tifo, malattie che si trasmettono con acqua e alimenti contaminati quando non si presta abbastanza attenzione alla provenienza e alla qualità di quello che si consuma. Per soggiorni più lunghi oppure in casi particolari (viaggi in bicicletta, trekking) si raccomanda il vaccino contro la rabbia, potenzialmente trasmessa da qualsiasi mammifero, ma prevalentemente dai cani ran-



dagi. La rabbia è una malattia mortale, trasmessa attraverso il morso dell'animale malato: in caso di morso è dunque di vitale importanza lavare accuratamente la ferita con acqua e sapone, disinfettarla e consultare rapidamente un medico per poter ricevere in tempo utile le cure del caso. In alcuni paesi dell'Africa, durante la stagione secca (da dicembre a giugno), si osservano ogni

anno epidemie estese con centinaia di casi di meningite, motivo per cui è raccomandata la vaccinazione contro la meningite da meningococco. Il vaccino offre una protezione per circa 5 anni. Esistono inoltre malattie molto più rare ed esotiche, come l'encefalite giapponese, malattia virale trasmessa tramite punture di zanzare nel sud-est asiatico e la cui vaccinazione viene solitamente

## DISTRIBUZIONE DELLA FEBBRE GIALLA *nel mondo*



è tempo di ...

# Selvaggina



**GROTTO MORCHINO** dal 1842  
Pazzallo  
Qualità e tradizione



## LA SELVAGGINA

IL FAGIANO, IL CAMOSCIO, IL CERVO,  
LA LEPRE, IL CINGHIALE E...  
NIENTE SELLA DI CAPRIOLO!

PROVATE LA SPECIALE  
"MURCHINADA DI SELVAGGINA"  
Menu speciali per cene aziendali pre natalizie

Tel. 091 994 60 44  
[www.morchino.ch](http://www.morchino.ch)

Aperti da martedì a domenica. Sabato solo la sera  
Chiusura invernale dal 23.12.2018 al 28.02.2019



*Bundi*

GROTTO BUNDI

## PROMOZIONE BANCHETTI

DA 10 A 50 PERSONE

AFFETTATO MISTO TICINESE  
POLENTA AL CAMINO SERVITA CON:  
BRASATO DI MANZO  
CONIGLIO IN UMIDO  
FUNGHI PORCINI  
MORTADELLA E FAGIOLI  
POLENTA CUNCIA

GELATO DI UVA AMERICANA  
MERLOT DEL TICINO. ACQUA. CAFFÈ  
GRAPPRINO O NOCINO O LIMONCINO  
TUTTO PER CHF 50.- IVA INCLUSA

VIALE ALLE CANTINE - 6850 MENDRISIO  
091 646 70 89 - [WWW.GROTTOBUNDI.COM](http://WWW.GROTTOBUNDI.COM)



da Flavio «Mamo» Quadranti

In occasione della  
Rassegna Gastronomica del Mendrisiotto  
(dal 1. ottobre al 4 novembre)  
proponiamo

## Salmi di Cervo con Tris di Polenta

polenta rossa frita  
polenta nera  
polenta gialla «Mulino della Bruzzella»

Viale alle Cantine 30 - 6850 Mendrisio  
Tel. 091 646 53 12 - [www.grottosanmartino.ch](http://www.grottosanmartino.ch)

*Grotto*  
**Ticinese**  un classico  
da 130 anni



## Speciale Selvaggina



Sella di Capriolo  
min. 2 persone, 58.- p.p.

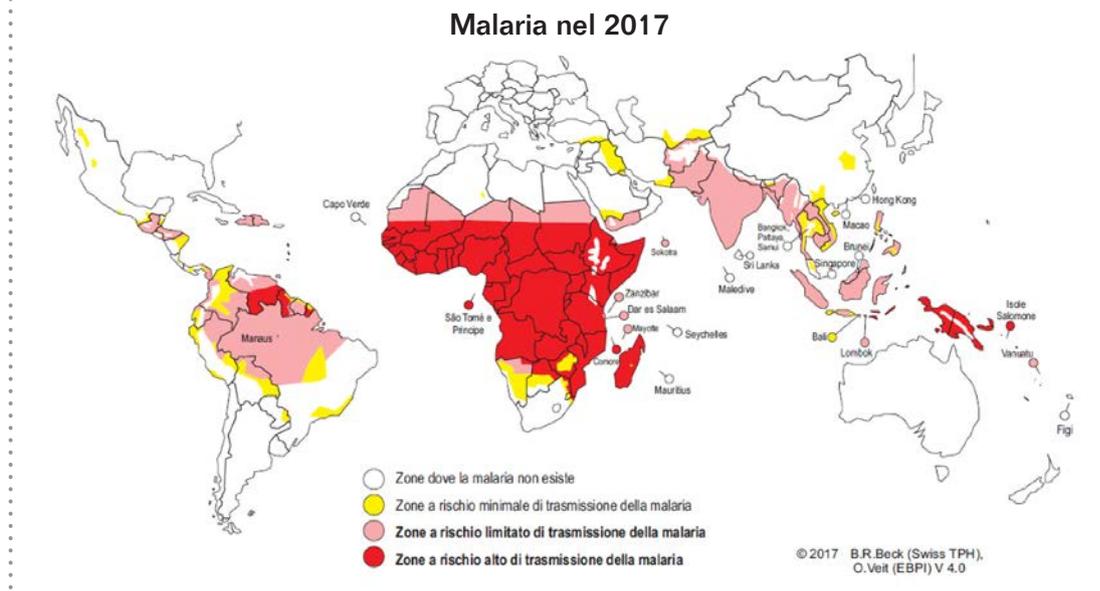
6944 Cureglia | Via Grotti 2 | 091 967 12 26  
[info@grottoticinese.ch](mailto:info@grottoticinese.ch) | [www.grottoticinese.ch](http://www.grottoticinese.ch)

**Tamborini**  
*il vino per passione dal 1944*

Vinoteca | Vini | Champagne | Distillati | Mondo Whisky | Idee regalo  
Tamborini Carlo SA, via Sertà 18, 6814 Lamone, 091 935 75 45, [www.tamborinivini.ch](http://www.tamborinivini.ch)



## IL RISCHIO DI MALARIA *nel mondo*



raccomandata soprattutto durante la stagione delle piogge, per soggiorni lunghi in ambiente rurale dove il virus della malattia è presente.

### LA PREVENZIONE

Chi viaggia in Paesi tropicali deve valutare anche la possibilità di esposizione alla malaria, presente in diversi Paesi del mondo e trasmessa dalla puntura di una zanzara: laddove il rischio è elevato, si raccomanda una profilassi medicamentosa durante tutto il viaggio, mentre dove il rischio è più basso, si consiglia di portare con sé una cura da usare al bisogno. Proteggersi in maniera efficace dalle punture delle zanzare vale per la malaria così come per altre malattie, come zika, chikungunya, dengue. Non esistono vaccini contro queste malattie, per cui l'unica possibilità di prevenirle consiste nel ridurre il più possibile le punture delle zanzare. Un altro problema frequente è la diarrea del viaggiatore, raramente grave ma spesso sufficiente da rovinare una parte delle vacanze. I microbi che la causano sono trasmessi dall'acqua e dal cibo, per cui vale la regola "cook it, boil it, peel it or forget it!": tutto ciò che è ben cotto, bollito o che si può pelare è considerato sicuro, mentre i cibi crudi o poco cotti, le insalate, l'acqua del rubinetto (e il ghiaccio!) e la frutta già pelata, sono generalmente da evitare.

In molti Paesi inoltre sono frequenti le malattie a trasmissione sessuale e molte persone sono portatrici del virus HIV e/o di altre malattie sessualmente trasmissibili, per cui bisogna evitare di avere rapporti sessuali occasionali o comunque proteggersi sempre con un preservativo.

Infine, le cause di morte più frequenti durante questi viaggi non sono le malattie infettive bensì gli infortuni, in particolare per incidenti della circolazione. Le strade sono spesso in cattive condizioni, poco illuminate e le auto a noleggio non sempre in perfette condizioni. A questo si aggiunge che in vacanza si tende magari a bere un po' di più e ci si mette al volante con un tasso alcolico elevato. L'attenzione sulla strada deve sempre essere altissima e chi guida non beve, anche in vacanza!

Andrea e i suoi due amici non hanno rinunciato all'idea del viaggio e si sono rivolti al loro medico curante che li ha riferiti a un collega autorizzato per fare la vaccinazione contro la febbre gialla. I tre giovani hanno deciso di vaccinarsi anche contro l'epatite A. Il medico ha prescritto loro un repellente contro le punture delle zanzare e un medicamento da portare con sé per curare un'eventuale crisi di malaria (presente in Amazonia). Infine, ha dato loro dei consigli d'igiene alimentare e sul "sesso sicuro". ❖