



Servizio di Igiene e Sanità Pubblica
Via Zeppilli, 22/A— Fermo
MEDICINA DEL VIAGGIATORE



Servizio di Igiene e Sanità Pubblica



**CONSIGLI DI
IGIENE
PERSONALE PER
PREVENIRE LE
MALATTIE**



Consigli di igiene personale per prevenire le malattie a trasmissione oro-fecale.

In crociera o viaggio organizzato, alimentarsi di preferenza con cibi e bevande forniti dagli organizzatori o frequentare locali che abbiano un buon aspetto di decoro igienico.

Mangiare esclusivamente cibi cotti e serviti ancora ben caldi; astenersi dalle verdure crude e soprattutto dai cosiddetti "frutti di mare", di qualunque tipo (cozze, vongole, ostriche, ecc.).

Non acquistare mai cibarie, bevande dai venditori ambulanti e spacci improvvisati, ecc. Evitare nel modo più assoluto di consumare latte non bollito, latticini, gelati, dolciumi a base di crema-panna di produzione locale o di cui non si è certi della corretta conservazione.

Tenere lontani, per quanto possibile, gli insetti domestici (mosche) soprattutto dagli alimenti. Bere soltanto bevande imbottigliate senza aggiungere ghiaccio. In mancanza di acqua sicuramente potabile provvedere alla ebollizione della stessa o aggiungere sostanze potabilizzanti seguendo scrupolosamente le istruzioni per il loro uso.

Curare l'igiene personale, specie delle mani, che debbono essere lavate con acqua e sapone prima dei pasti e dopo aver utilizzato i servizi igienici, se pubblici. Fare il bagno in acque e spiagge lontane dall'abitato e non sovraffollate, mai in acque di fiume o di lago.



Suggerimenti per una mini farmacia da viaggio:

- analgesico e antipiretico
- antibiotico a largo spettro d'azione
- antidiarroico, fermenti lattici
- collirio, gocce otologiche
- disinfettante per acqua ed alimenti
- reintegratore di zuccheri e sali
- farmaci antimalarici, repellenti ed insetticidi contro zanzare ed altri insetti
- pomata cortisonica, antibiotica, antistaminica e per ematomi
- materiale per medicazione (disinfettante, garze sterili, guanti, cotone, cerotti, ecc.)
- termometro

N.B. se soffrite di malattie croniche, fate scorte del farmaco che vi necessita: non è sempre facile reperire tutte le medicine necessarie.

Indicazioni sulla profilassi antimalarica

1. **Profilassi comportamentale ed ambientale:** indossare indumenti di colore chiaro, con maniche lunghe e pantaloni lunghi e calze spesse; le parti scoperte vanno protette con prodotti insetto-repellenti. Dormire in camere con aria condizionata o dotate di reti alle finestre o con zanzariere da letto impregnate con insetticida. Eventuali zanzare presenti andranno abbattute con bomboletta insetticida
2. **Chemioprofilassi farmacologica consigliata dall'O.M.S. In relazione all'area geografica:**

Meflochina (Iariam 250 mg.8 cpr/conf.): una compressa una volta la settimana, dopo cena si inizia nella settimana prima dell'arrivo in zona malarica, si prosegue per ogni settimana di permanenza e per almeno quattro settimane dopo il rientro.

Atovaquone + Proguanil (Malarone 12 cpr/conf.) Adulti >40KG: una compressa una volta al giorno, dopo cena. Si inizia 24-48 ore prima dell'arrivo in zona malarica, continuando quotidianamente durante il periodo di permanenza e per altri 7 giorni dopo il rientro. L'assunzione del farmaco non deve superare i 28 giorni.

Dopo il ritorno dal viaggio:

Ricordarsi di proseguire l'eventuale trattamento antimalarico.

Non è necessario eseguire di routine una visita medica soprattutto se non vi sono disturbi.

Consultare l'U.O.C. ambulatorio di malattie infettive presso l'ospedale di Fermo tel. 0734-625111 qualora si manifestino i sintomi di febbre (anche se la profilassi antimalarica è stata effettuata correttamente), diarrea, vomito, prurito, altra sintomatologia.