5 precauzioni per la salute da prendere prima di partire per mete esotiche

Estate fa spesso rima con avventura, tra viaggi lontani e meraviglie da esplorare. Affinchè l'esperienza non sia solo emozionante ma anche piacevole e sicura, **MioDottore.it** –piattaforma specializzata nella prenotazione online di visite mediche – ha chiesto a uno dei suoi esperti, il Dott. **Alberto Raie**, allergologo di Torino, di stilare cinque regole auree da tenere a mente quando si è lontani da casa, tra pianificazioni mediche, precauzioni sanitarie, attenzioni alimentari e medicinali da avere sempre a portata di zaino.
Eccole:

Tour e check list vaccini

Così come è affascinante pianificare un itinerario di viaggio, allo stesso tempo è importante pensare anche alla propria salute valutando con attenzione le tappe e le attività in programma. A questo proposito Alberto Raie suggerisce di rivedere la propria situazione vaccinale prima della partenza, in particolare per DTP-IPV-HB-Hib (contro difterite, tetano, pertosse, poliomielite, epatite B, Haemophilus influenzae tipo B), MPRV (morbillo, parotite, rosolia, varicella), pneumococco, meningococco e influenza. In questo modo sarà possibile valutare al meglio un eventuale piano di vaccinazione personalizzato.

In guardia dagli insetti

Per evitare spiacevoli sorprese dai possibili risvolti preoccupanti, l'allergologo consiglia di munirsi di repellenti cutanei da applicare periodicamente sulle parti scoperte, soprattutto durante gli orari di maggiore attività degli insetti: al tramonto e di notte. Importante anche l'uso di zanzariere ai letti o alle finestre, aria condizionata, nonché l'adozione di un outfit ricco di maglie e pantaloni lunghi di colore chiaro.

Febbre gialla, colera e difterite: vaccinarsi o no?

Le malattie endemiche sono tra i timori più diffusi, ma l’esperto di MioDottore.it tranquillizza i viaggiatori: ”La vaccinazione contro la febbre gialla è indicata per chi si reca in Paesi dove vi è un rischio di trasmissione, è estremamente efficace (quasi 100%) conferendo l’immunità a partire dal decimo giorno successivo alla somministrazione e dura dieci anni. Risulta invece controindicata per i bambini sotto l’anno d’età, donne in gravidanza, anziani e soggetti allergici ad alcune proteine dell’uovo.” Diversamente, il vaccino contro il colera protegge solo per il 50% e per un tempo breve, inoltre nessun paese richiede questa vaccinazione. Mentre la difterite di solito viene effettuata come vaccino trivalente: DTP o DTaP (difterite-tetano-pertosse o difterite-tetano-pertosse acellulare). Dopo il corso iniziale di queste tre dosi devono essere date dosi aggiuntive di DT, fino al settimo anno di età.

Raccomandata acqua in bottiglia, bollita o disinfettata

Nelle zone tropicali uno dei problemi più frequenti è l'acqua contaminata, spesso proveniente dagli acquedotti e una delle principali cause di malattie gastrointestinali. E’ dunque da privilegiare acqua minerale in bottiglie sigillate, acqua portata a ebolizione per almeno 10 minuti o unita a disinfettanti specifici. Per quanto riguarda i cibi, invece, sono da preferire prodotti cotti ancora caldi e frutta sbucciabile.

Cosa mettere in valigia

Per evitare problemi causati da alimentazione, acqua ed eventuale cibo contaminato, l’esperto suggerisce: ”E’ bene portare con sé un antidiarroico, un disinfettante intestinale, fermenti lattici, crema solare ad alto fattore protettivo e doposole, un disinfettante per le vie urinarie, un repellente per le zanzare specifico per le zone tropicali ed eventuali antimalarici qualora prescritti.” Da mettere ovviamente in valigia perché sarà dura farli passare come bagaglio a mano.
Per ulteriori dubbi e chiarimenti è possibile rivolgere le proprie domande agli esperti di Miodottore.it nella sezione Chiedi al dottore.