

# CONSIGLI PER CHI VIAGGIA ALL'ESTERO

## PRIMA DI PARTIRE

- consultare il sito ministeriale **VIAGGIARE SICURI** o scaricare l'applicazione per il cellulare [www.viaggiaresicuri.it](http://www.viaggiaresicuri.it)
- fissare tramite **PRENOTA SALUTE** un appuntamento per vaccinazioni e consulenza dei viaggiatori, al fine di essere aggiornati sui rischi e profilassi necessarie [www.prenotasalute.regione.lombardia.it](http://www.prenotasalute.regione.lombardia.it)

## DURANTE IL VIAGGIO

- utilizzare le **zanzariere**, verificandone l'integrità
- utilizzare i **repellenti spray su di sé, sugli abiti e sulle zanzariere**, più volte al giorno
- indossare abiti adeguati con **maniche lunghe e pantaloni lunghi** e di colore chiaro
- non utilizzare profumi intensi sulla pelle
- utilizzare il condizionatore, se disponibile, anziché aprire le finestre
- portare con sé un **kit per il trattamento delle punture**

## AL RIENTRO

- in caso di punture associate alla comparsa di febbre, in particolare accompagnata da dolori articolari, si raccomanda di **avvisare il proprio medico curante** dando, precisando i Paesi visitati durante il viaggio.

20  
AGOSTO

WORLD  
MOSQUITO  
DAY

GIORNATA INTERNAZIONALE  
DI LOTTA ALLE ZANZARE



ARBO  
VIROSI

Informazioni utili  
per difendersi  
dalle *punture*  
*di zanzara*

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Bergamo

Per tutte le info consulta il sito di ATS Bergamo  
<https://www.ats-bg.it/strutture/prevenzione-sorveglianza-malattie-infettive>

## LE ZANZARE

Le zanzare (vettori) sono in grado di trasmettere delle malattie infettive (ad esempio *Dengue*, *Zika*, *Malaria*, *Febbre gialla*, *Chikungunya*, *Febbre West -Nile*) sia all'uomo sia agli animali, attraverso una puntura.

Questi insetti sono diffusi in tutto il mondo e alcune specie sono presenti anche in Italia.

La malattia infettiva può essere contratta

- **all'estero**, durante i viaggi (di lavoro, turismo, ricongiungimento familiare). In questo modo i viaggiatori possono contrarre l'infezione nel paese visitato e rientrare in Italia malati (*caso importato*);
- **in Italia**, dove sono diffuse zanzare capaci di trasmettere la malattia (*caso autoctono*).



## LE INFEZIONI

Le infezioni possono decorrere **senza sintomi** (asintomatiche) oppure svilupparsi come una sindrome simil-influenzale con **febbre, dolori muscolari, dolori articolari, ecc.**

In presenza di sintomi, contattare il medico curante per eseguire esami di accertamento (es. prelievo del sangue) fornendo informazioni rispetto ai viaggi effettuati.

## MISURE PREVENTIVE

In Italia è in vigore il **Piano Nazionale di prevenzione, sorveglianza e risposta alle Arbovirosi (PNA)**, aggiornato ogni 5 anni, in cui sono indicate azioni fondamentali per la lotta a questi vettori con l'obiettivo di impedirne la trasmissione delle malattie nella popolazione.

Nel nostro Paese è in corso, inoltre, la sorveglianza delle varie patologie trasmesse dalle zanzare e una sorveglianza annuale integrata: ambiente, animale e uomo.

**Il periodo di maggior circolazione delle zanzare è tra maggio e novembre. Le amministrazioni comunali provvedono trattamenti larvicidi e adulticidi e manutenzione del verde e delle aree pubbliche.**

## COME PREVENIRE LA PROLIFERAZIONE NELLE ABITAZIONI

- Evitare il **ristagno d'acqua** in sotovasi di piante, fontane non utilizzate, annaffiatori, secchi e piscine per bambini e giochi d'acqua
- Coprire bidoni e altri recipienti di accumulo acqua (anche piovana) con teli o coperchi
- Utilizzare le **zanzarie**, se possibile
- Utilizzare **spray repellenti** idonei per cute e abiti, secondo le indicazioni del prodotto
- All'esterno utilizzare **repellenti ambientali** (zampironi, lanterne, spray, braccialetti, roll on, salviette imbevute di repellenti, ecc)
- Prendersi cura dell'**igiene degli animali domestici**, poiché possono attirare le zanzare.
- Mettere nelle fontane e vasche ornamentali pesci rossi o altri **pesci che si nutrono di larve di zanzara**
- Verificare la pulizia di canalette e grondaie, che non siano ostruite
- Controllare che sui teli che coprono cumuli di materiali e legna non vi siano ristagni d'acqua.
- Effettuare con regolarità **trattamenti larvicidi e adulticidi** con i prodotti specifici per zanzare (secondo le indicazioni del prodotto) anche forniti dall'amministrazione comunale.