

di essere morsi da un animale e se non siete immunizzati contro la rabbia è necessario lavare immediatamente la ferita e fare subito la iniezione prescritta per casi come questo.

Per ulteriori informazioni rivolgetevi al medico di famiglia.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**Come mantenerci in buona salute
quando andiamo all'estero**

(Good Health
for Travellers Overseas)

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

E' ovvio che nessuno vuole rovinare le proprie vacanze ammalandosi proprio durante il periodo delle ferie, ma c'è da aggiungere che in effetti sono in molti a sentirsi male proprio mentre sono in vacanza per il semplice motivo che hanno trascurato di prendere le più semplici e pure tanto necessarie precauzioni. Ecco ciò che bisognerebbe fare prima di mettersi in viaggio.

Avete bisogno della immunizzazione? La necessità di ricorrere alla immunizzazione dipende dalla scelta della località dove si va a trascorrere le vacanze. Può darsi infatti che prima della partenza sia necessario immunizzarsi contro il **tetano e la poliomielite** (anche se precedentemente immunizzati può darsi che occorra fare una iniezione suppletiva, quella che viene comunemente chiamata "booster immunisation.") oppure contro la **Epatite B e la Epatite A**. Queste ultime due malattie, che danneggiano il fegato, sono purtroppo piuttosto comuni in alcuni paesi in Asia, America del Sud, alcuni paesi del Pacifico, Africa, Medio Oriente e in alcune parti dell'Europa. La **Epatite B**, che in alcuni casi può risultare fatale, viene generalmente trasmessa con il sangue oppure con i fluidi del corpo. La **Epatite A** viene trasmessa invece con il cibo e l'acqua. Per essere sicuri del tipo di immunizzazione di cui avete bisogno informate il medico di famiglia sulla destinazione del vostro viaggio.

Malaria - Circa mille persone risultano affette ogni anno da malaria contratta durante un loro viaggio all'estero. Alcuni di questi mille australiani perdono la vita. La malaria, che è comune in Africa, India ed altre parti dell'Asia, tra cui Vietnam, Laos, Cambogia, Burma, Thailandia ed Indonesia, viene trasmessa da un particolare tipo di zanzara. Chiedete al medico di famiglia se avete bisogno di qualche tipo di immunizzazione contro la malaria. Durante il viaggio farete cosa molto utile coprendovi bene il corpo con indumenti cuciti con tessuti piuttosto pesanti e leggermente colorati. Queste precauzioni sono valide anche per coloro che si trasferiscono in Australia da paesi dove la malaria è abbastanza comune. Può darsi infatti che il lo-

ro organismo perda, una volta in questo paese, la capacità di autodifendersi e di conseguenza è necessario ricorrere alla immunizzazione.

A proposito della malaria c'è da ricordare che i sintomi di questa malattia sono molto simili a quelli dell'influenza, con il risultato che molti non ricorrono ai rimedi del caso se non quando purtroppo è ormai tardi. Coloro che nel giro di sei settimane dopo il ritorno in Australia da uno dei paesi sopraindicati avvertono quelli che potrebbero sembrare i segni di un'influenza faranno pertanto cosa molto utile e necessaria recandosi subito dal medico di famiglia per l'intervento del caso.

La diarrea dei viaggiatori. Si tratta di una malattia che è possibile contrarre in alcuni paesi. Per evitarla basterà bere sempre acqua imbottigliata, consumare pietanze ben cotte e servite calde e sbucciare la frutta prima di mangiarla. Informate il vostro medico in merito all'itinerario del vostro prossimo viaggio per sapere con esattezza se avete bisogno o meno di essere immunizzati.

Malattie veneree - Attenti ai rapporti sessuali, che potrebbero risultare estramamente pericolosi. Come ben sappiamo, nessun paese al mondo è purtroppo immune da HIV/AIDS e pertanto le precauzioni in questo campo non saranno mai troppe. Potreste portare con voi alcuni profilattici australiani, che sembra siano più sicuri di quelli di produzione straniera.

Attenzione agli aghi - Non dimenticate che la trasmissione di HIV/AIDS ed Epatite B e C può avvenire con l'uso di aghi non sterilizzati usati per tatuaggi, fori alle orecchie, iniezioni, agopuntura, eccetera.

Rabbia - Si tratta di una malattia, a volte fatale, che viene trasmessa all'uomo tramite il morso da parte di una bestia infetta. Alcuni medici consigliano la immunizzazione a coloro che intendono visitare i paesi del Sud Est asiatico, l'India, il Sud America e l'Africa. Nella sola Hanoi in un anno sono morte 40 persone affette da rabbia. Se vi capita