



Le schede *quasi* tecniche **VACCINAZIONI**

Assumendo che un adulto italiano abbia a suo tempo fatto tutte le vaccinazioni obbligatorie, cosa resta da fare per chi frequenta la montagna? Da una recente indagine tra amici e conoscenti è risultato che pochissimi adulti fanno il richiamo decennale per tetano e difterite: il consiglio è di rivolgersi presso le strutture sanitarie preposte e verificare la necessità di effettuare il richiamo. Il tetano è una grave malattia infettiva causata dall'azione di una tossina prodotta da batteri che vivono soprattutto nel suolo, per cui chi corre il rischio di procurarsi una ferita sporca di terra (escursionista, climber) è opportuno sia protetto. In molti casi potrebbe essere utile fare il vaccino per l'epatite A, che si trasmette soprattutto attraverso acqua e cibi crudi contaminati. Il vaccino è inoculato con due dosi all'interno di un anno, ma la protezione è già alta poche settimane dopo la prima dose. Infine, senza dubbio è consigliato il vaccino per la febbre tifoide, disponibile anche in farmacia, la cui efficacia è di 3-5 anni.

Quanto sopra è la base standard. Ovviamente recandosi in determinati paesi esteri sarà necessario effettuare vaccinazioni specifiche. Tra i siti più accurati dove prendere informazioni citiamo quello del Ministero degli Affari Esteri, "Viaggiare Sicuri"; inoltre molte aziende sanitarie locali offrono un eccellente servizio vaccinazioni.

Vaccinati o meno, quando si è in paesi che non hanno elevati standard igienici, occorre sempre seguire le raccomandazioni della Società Italiana della Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni, che riassumiamo come segue:

- bere soltanto da bottiglie sigillate (NO ghiaccio);
- cuocilo oppure sbuccialo oppure buttalo;
- non bere spremute;
- usare solo acqua potabile (o potabilizzata da noi) anche per i denti;
- lavarsi sempre le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici, eventualmente ricorrendo a gel disinfettanti;
- avere con sé fermenti lattici vivi.

Partire sempre, per un viaggio o per un trekking, con i denti curati e controllati, e in uno stato generale di salute buono.

[Ottobre/2015]