



NEWS VIRALI

L'ULTIMO ALLARME È **ZIKA**. POI CI SONO GLI EVERGREEN, DALL'EPATITE AI BATTERI... MORALE: **PARTIRE SICURI È UN'ARTE** DIFFICILE, COME CHIUDERE LE VALIGIE. LA BUONA NOTIZIA È CHE NON MANCANO INFO ISTITUZIONALI E NUMERI VERDI. E PERSINO IL MEDICO VIA APP, IN DIRETTA SULLO SMARTPHONE

di **Anna Alberti**

UNA FEBBRE, APPENA RIEN- TRATA DAL BRASILE, ed era stato subito panico:

«La signora si era rivolta al nostro pronto soccorso perché aveva scoperto proprio in quei giorni di aspettare un figlio. Il timore di Zika (la malattia di cui i giornali brasiliani parlano ogni giorno) l'aveva profondamente allarmata. Per fortuna gli esami virologici dopo pochi giorni hanno escluso la presenza del virus: la febbre e la congiuntivite, sintomi comuni a Zika, erano dovuti a una banale malattia da raffreddamento». Così racconta Roberto Novati, vicedirettore sanitario dell'Ospedale Regionale di Aosta, nonché specialista in Igiene e Malattie infettive. Conclusione a lieto fine, ma una storia di questo tipo ci fa comprendere come sia importante conoscere l'abc della prevenzione, in vista di viaggi in Sudamerica (le Olimpiadi sono alle porte), come nel continente africano o in Asia. A cominciare dal virus che preoccupa giovani donne e aspiranti madri, così come le autorità sanitarie, per le possibili ripercussioni sul nascituro (la malattia di per sé non è più grave di un'influenza, ma si sospetta un link tra microcefalia e infezione da Zika contratta in gravidanza).

Cosa c'è dunque da sapere? «Per prima cosa che il virus si trasmette soprattutto attraverso la puntura di una zanzara (la Aedes, che colpisce di giorno anche dentro casa e nelle aree urbane), e più raramente attraverso il liquido seminale. Per questo sono fortemente consigliabili tutte le misure per evitare punture d'insetto (abiti chiari con maniche lunghe e pantaloni, repellenti a base di Deet con concentrazioni al 20%, contenuti in molti prodotti in commercio, zanzariere alle finestre e sui letti, e se possibile aria condizionata), così come quelle per prevenire malattie

EVITARE LE PUNTURE DI INSETTO È SEMPRE UNA BUONA IDEA. I REPELLENTI PIÙ EFFICACI SONO QUELLI A BASE DI DEET (ODIATISSIMI DALLE TEMIBILI ZANZARE AEDES).

sessualmente trasmesse (vedi uso del preservativo in caso di rapporti occasionali). Precauzioni del resto valide non solo in Sudamerica. Basta collegarsi al sito del ministero della Salute (salute.gov.it, alla voce "ricerca eventi epidemici all'estero") per scoprire che le zanzare Aedes sono un potenziale rischio anche per la trasmissione di dengue (diffusa anche ai Caraibi, nel Pacifico, in particolare in Nuova Caledonia e a Samoa), o della chikungunya (segnalata ai Caraibi). Per non parlare dei rischi sanitari legati agli alimenti e all'acqua (in questo periodo per esempio vengono segnalati casi di colera in Kenya), alle malattie respiratorie (come quelle da Coronavirus, diffuse in Medio Oriente e Arabia Saudita), alle febbri emorragiche (l'epidemia di Ebola è finita, ma sporadici casi ci sono ancora).

VACCINI UN MESE PRIMA di fare i bagagli.

«Per questo prima di partire verso destinazioni impegnative, dove clima e ambiente possono creare rischi sanitari importanti, conviene sempre consultare un centro vaccinale di medicina del turismo, presente nelle principali Asl cittadine», spiega Angela Corpolongo, specialista dell'Istituto Nazionale Malattie Infettive Spallanzani di Roma. «L'obiettivo è quello di vac-

cinarsi per tempo (vedi febbre gialla, obbligatoria in alcuni paesi tropicali e subtropicali di Africa e Sudamerica, ma anche epatite A, tifo, meningococco, fortemente consigliate in alcune regioni), o prepararsi a un'eventuale profilassi antimalarica da iniziare tre settimane prima e da continuare fino a una settimana dopo il rientro (le mappe aggiornate delle zone in cui la malattia è più diffusa sono su viaggiare Sicuri.it, del ministero degli Esteri). Infine, per chi fa sport estremi e safari, utile un richiamo all'antitetanica (andrebbe fatto ogni 10 anni)».

UN MEDICO SEMPRE A PORTATA di app.

«Ripassare i fondamentali dell'igiene conviene comunque, siamo troppo viziati dagli standard occidentali», prosegue la dottoressa Corpolongo. «La prima misura è quella di lavarsi frequentemente le mani e di non portarle alla bocca. Attenzione anche ad alimenti e bibite: scegliere solo bevande sigillate, senza aggiunta di ghiaccio; sì a cibi cotti o confezionati, no a sushi, carpacci, gelati sfusi, ok a frutta e verdure crude, solo se sbucciate personalmente; evitare contatti ravvicinati con animali selvatici, volatili, cammelli e dromedari».

Ma per andare davvero sul sicuro, conviene viaggiare connessi, registrando le partenze più audaci su dovesiamonelmondo.it (è un servizio della Farnesina); tutelarsi con una polizza sanitaria che offra anche un numero d'emergenza (come la classica Europ Assistance); o puntare sull'innovativa assistenza a distanza tramite un'app, Doc 24, con un medico consultabile sul proprio smartphone in videochiamata 24 ore su 24. Un servizio legato all'assistenza Amieasy del Gruppo Filo Diretto (www.filodiretto.it). □