

Aspetti principali riassunti in breve

- La malaria è un'infezione parassitaria pericolosa per la vita, trasmessa dalle zanzare durante la notte.
- Bisogna prestare molta attenzione alla protezione preventiva dalle zanzare dal tramonto all'alba in tutte le zone a rischio di malaria.
- Nelle zone ad alto rischio è fortemente consigliata una profilassi farmacologica.
- Per i soggiorni in zone a basso rischio: discutere con un esperto di medicina dei viaggi se è necessario portarsi appresso un autotrattamento d'emergenza contro la malaria.
- Se si appartiene a un gruppo a rischio speciale (donne incinte, bambini piccoli, anziani, persone con patologie preesistenti e/o con deficit immunitario): consultare un medico prima del viaggio, poiché la malaria può diventare rapidamente molto grave.
- In caso di febbre $>37,5^{\circ}\text{C}$ misurata per via ascellare o timpanica (è indispensabile un termometro funzionante!) durante o dopo il viaggio, consultare immediatamente un medico e sottoporsi a un esame del sangue per la malaria! Questo vale indipendentemente dal fatto che abbiate usato o meno la profilassi!
- Per la sicurezza personale, consigliamo fortemente di informarsi dettagliatamente sulla malaria e di leggere le seguenti informazioni.

Malattia

La malaria è una malattia febbrile acuta pericolosa per la vita, causata da parassiti chiamati Plasmodi, che vengono trasmessi dalle zanzare di notte (tra il tramonto e l'alba). Una diagnosi e un trattamento rapidi sono fondamentali per curare la malattia e prevenire complicazioni e morte. Per prevenire la malaria, è importante proteggersi diligentemente dalle punture di zanzare e prendere farmaci profilattici (preventivi) quando si soggiorna in zone ad alto rischio. I gruppi a rischio, come le donne incinte, i bambini piccoli, gli anziani o i viaggiatori con condizioni croniche complesse, dovrebbero richiedere una consulenza specialistica.

Aree di rischio

La malaria è ampiamente diffusa nelle regioni tropicali e subtropicali di Africa, Asia, Sud America e America centrale (vedi anche la mappa della malaria).

Trasmissione

I *plasmodi* sono trasmessi all'uomo dalle zanzare *Anopheles*, che pungono solo tra il tramonto e l'alba. A volte passano inosservate, perché sono piccole e non fanno quasi rumore.

Sintomi

Dopo aver visitato una zona endemica per la malaria, i sintomi si presentano di solito da sette giorni a un mese dopo l'infezione, ma a volte anche dopo diversi mesi o più di un anno. I sintomi iniziano con la febbre e possono sembrare molto simili a quelli dell'influenza. Altri sintomi possono includere mal di testa, dolori muscolari, nausea e a volte diarrea o tosse. La diagnosi può essere confermata solo con un esame del sangue.

Cosa fare in caso di sintomi?

La febbre durante o dopo un soggiorno in una zona endemica per la malaria è un'emergenza! Sono necessari una diagnosi e un trattamento rapido, poiché la salute delle persone affette da malaria può deteriorarsi molto velocemente. Ciò significa che se si ha febbre $>37,5^{\circ}$ (usare un termometro!) è necessario effettuare un test per la malaria entro un tempo massimo di 24 ore, indipendentemente dal fatto che si sia fatto uso o meno di farmaci profilattici (chemioprolassi). Si deve cercare di raggiungere un medico o un ospedale dove sia possibile effettuare il test in modo affidabile. Se il primo test è negativo, deve essere ripetuto il giorno successivo se la febbre persiste.

La malaria può essere trattata efficacemente, ma se non viene trattata, questa malattia può causare rapidamente complicazioni e diventare fatale. Le persone che hanno avuto la malaria in passato non sono protette da una nuova infezione.

Prevenzione

La prevenzione della malaria richiede una combinazione di metodi:

1. La **protezione dalle punture di zanzare** al crepuscolo e di notte fino all'alba è di fondamentale importanza. Utilizzatela in tutte le regioni in cui è presente la malaria, comprese le zone in cui il rischio è minimo. La protezione dalle punture è efficace anche contro altre malattie trasmesse dagli insetti, spesso presenti nella stessa regione! Consiste nelle seguenti misure:
 - **Abbigliamento:** indossare abiti a maniche lunghe e pantaloni lunghi. Per una maggiore protezione, impregnare preventivamente gli abiti con insetticidi contenenti il principio attivo permetrina (ad es. Nobite® Textile).
 - **Repellenti per zanzare:** Applicare un repellente per zanzare sulla pelle scoperta.
 - **Camera da letto:** Dormire in una stanza con aria condizionata o sotto una zanzariera impregnata. Usare con cautela spray insetticidi all'interno, bruciare gli zampironi rigorosamente all'esterno, ad esempio sotto un tavolo la sera.
 - **Chemioprofilassi:** In base alla regione e alla stagione, potrebbe essere necessario prendere un farmaco inprofilassi. È consigliato per tutte le destinazioni ad alto rischio di malaria (segnate in rosso sulle nostre mappe). Deve essere assunto con il cibo prima, durante e dopo il soggiorno. Discutete con il vostro esperto di medicina dei viaggi per verificare se è necessario assumere la chemioprofilassi per il vostro viaggio. Vi verrà prescritto il farmaco appropriato e il giusto dosaggio.
2. **Portare con sé un autotrattamento d'emergenza** (ATE, farmaci usati per l'autotrattamento della malaria) è consigliato in situazioni di rischio particolari (soggiorni in regioni a **basso** rischio di malaria e in assenza o incertezza di assistenza medica). Parlate con il vostro esperto di medicina dei viaggi per stabilire se è necessario portare con sé l'ATE, soprattutto se avete in programma un viaggio in cui non è garantita un'infrastruttura medica affidabile.
3. Per alcuni **gruppi a rischio**, la malaria può trasformarsi rapidamente in una malattia pericolosa. Se siete in **gravidanza**, se viaggiate con **bambini piccoli**, se siete **anziani** e/o se avete **altre malattie/condizioni preesistenti** e/o siete **immunocompromessi**, dovrete rivolgervi a uno specialista in medicina dei viaggi per determinare se la chemioprofilassi è raccomandata per il vostro viaggio, anche se la zona è indicata come zona a basso rischio di malaria.

Per i viaggiatori non è attualmente disponibile una vaccinazione contro la malaria.

Da notare

- Portate con voi un termometro funzionante!
- I sintomi della malaria si sviluppano non prima di 7 giorni dall'ingresso nella zona malarica. Una febbre > 37,5° significa sempre sospetto di malaria!
- In caso di febbre durante o anche mesi dopo un soggiorno in una zona malarica:
 - Consultare immediatamente una struttura medica per escludere la malaria attraverso un esame del sangue.
 - Questo deve essere fatto entro un massimo di 24 ore dall'inizio della febbre e vale indipendentemente dal fatto che si siano usati o meno i farmaci di profilassi!
 - Gli esami del sangue devono essere ripetuti se il risultato è negativo o dubbioso.
- Per le persone che hanno visitato una zona a basso rischio di malaria e alle quali è stata prescritta la ATE:
 - Se si ha la febbre: cercare immediatamente di sottoporsi al test per la malaria.
 - Se ciò non è possibile e la febbre persiste per più di 24 ore o si ripresenta: iniziare a prendere l'autotrattamento d'emergenza come prescritto dal vostro medico specialista dei viaggi.
 - Anche se avete iniziato l'autotrattamento contro la malaria: rivolgetevi al più presto a un medico per farvi diagnosticare la causa della febbre.

Per sicurezza personale, consigliamo fortemente di informarsi dettagliatamente sulla malaria e di portare con sé questo foglio informativo durante il viaggio.