

## Aspetti principali riassunti in breve

- Malattia comune, generalmente inoffensiva e autolimitante, che non richiede terapia.
- Prestare attenzione a una buona igiene alimentare e delle mani, bere acqua solo da bottiglie correttamente chiuse.
- In caso di diarrea sanguinolenta/mucosa con dolore addominale +/- febbre, è necessario consultare un medico.

### Malattia

Malattia diarroica che si manifesta in relazione cronologica a un viaggio. La diarrea acuta del viaggiatore è causata principalmente da batteri e virus, mentre gli agenti patogeni protozoari sono più comuni nella diarrea persistente o cronica.

### Occorrenza / Aree di rischio

Il 10-40% di tutti i viaggiatori sviluppa la diarrea del viaggiatore.

### Trasmissione

Principalmente per via fecale-orale attraverso cibo o acqua contaminata.

### Sintomi

Diarrea normale del viaggiatore: 3 o più feci sfatte o liquide nelle 24 ore.

Dissenteria: diarrea sanguinolenta e/o mucosa con dolore addominale +/- febbre.

### Trattamento

Assumere una quantità sufficiente di liquidi. In caso di diarrea acquosa senza febbre o sangue nelle feci, si può assumere loperamide (es. Imodium®) (CAVE: max. 12mg/giorno).

In caso di ulteriore comparsa di febbre, forti dolori addominali e/o sangue nelle feci, è necessario consultare un medico. Questo vale anche se non è possibile assumere una quantità sufficiente di liquidi a causa del vomito ripetuto.

L'auto-trattamento con antibiotici deve essere effettuato solo in casi eccezionali e deve essere discusso con un medico prima del viaggio.

### Prevenzione

- Assicurare una buona igiene delle mani: lavarsi le mani con acqua e sapone o con un gel alcolico disinfettante prima di cucinare o mangiare e dopo aver usato il bagno.
- Consumare solo cibi ben cotti/fritti e serviti caldi. Evitare insalate, frutta non sbucciata, alimenti con uova crude, gelati e prodotti simili.
- Bere acqua solo da bottiglie correttamente sigillate. Evitare i cubetti di ghiaccio.