

INDICE

Presentazione di Antonio Ferro	9
Introduzione	12
Prima del viaggio	
1. Perché VACCINAZIONE deriva da vacca?	14
2. Perché FEBBRAIO è il mese delle febbri?	17
3. Perché bisogna stare attenti alla PELLE?	18
4. Perché è sempre meglio fare una buona ASSICURAZIONE prima di partire per un viaggio?	21
5. Perché stare attenti alle CINQUE S: sun, stress, sea, sex, safe cars?	22
6. Perché stare attenti alle SETTE F: feces, food, flies, flierts, fluids, fingers, fomites?	23
7. Perché un'EPIDEMIA può diventare pandemia?	24
8. Perché ci vuole un REGOLAMENTO SANITARIO INTERNAZIONALE?	27
9. Perché chi viaggia deve conoscere i precetti della RELIGIONE del paese che visita?	29
10. Perché in viaggio bisogna stare attenti allo SHOCK CULTURALE?	31
11. Perché possono essere somministrati più VACCINI contemporaneamente?	33
12. Perché è importante il PERIODO DI INCUBAZIONE delle malattie infettive?	35
13. Perché portare sempre con sé una piccola FARMACIA DA VIAGGIO?	36
14. Perché bisogna sapere come CONSERVARE I FARMACI durante il viaggio?	38
15. Perché è bene informarsi prima di partire sui RISCHI PRESENTI NEL PAESE?	41
16. Perché conoscere le 10 REGOLE D'ORO del viaggiatore responsabile?	43
17. Perché si possono avere problemi di salute al RITORNO DA UN VIAGGIO?	44

18.	Perché la maggior parte delle VACCINAZIONI per i viaggiatori sono raccomandate?	45
19.	Perché bisogna VACCINARSI almeno 15 giorni prima di partire?	46
20.	Perché bisogna fare il richiamo della vaccinazione ANTITETANO-DIFTERITE-PERTOSSE-POLIO ogni 10 anni?	48
21.	Perché prima di partire per un viaggio in un paese a rischio è utile rivolgersi agli ambulatori per la MEDICINA DEI VIAGGIATORI delle ASL?	50

I rischi infettivi

22.	Perché la MALARIA si chiama così?	54
23.	Da dove deriva il LAZZARETTO e a che cosa serviva?	56
24.	Perché si era mandati in QUARANTENA?	58
25.	Perché la FEBBRE GIALLA non è presente in Asia?	60
26.	Perché il tifoso ha a che fare con la FEBBRE TIFOIDE?	63
27.	Perché colerico ha a che fare con COLERA?	64
28.	Perché l'INFLUENZA è presente tutto l'anno?	67
29.	Perché la SIFILIDE si chiama mal francese?	69
30.	Perché lo SCAMBIO COLOMBIANO non favorisce i commerci?	70
31.	Perché il VAIOLO è scomparso?	73
32.	Perché la POLIOMIELITE non è scomparsa?	74
33.	Perché in America c'è ancora la PESTE?	76
34.	Perché in Australia non c'è la RABBIA?	77
35.	Perché può essere più pericoloso il GRAFFIO di un pipistrello che il morso di un animale?	80
36.	Perché è pericoloso fare il BAGNO nei fiumi e nei laghi, soprattutto africani?	82
37.	Perché la TUBERCOLOSI è una malattia sociale?	84
38.	Perché in MESSICO si parla della vendetta di Montezuma?	87
39.	Perché in EGITTO bisogna stare attenti alla maledizione del faraone Tutankhamon?	89
40.	Perché è difficile togliere una ZECCA?	90
41.	Perché l'ENCEFALITE GIAPPONESE è presente in Asia ma meno in Giappone?	94
42.	Perché chi va alla Mecca si deve vaccinare contro la MENINGITE?	95
43.	Perché quando mangiamo al RISTORANTE la nostra salute è più in pericolo di quando mangiamo a casa?	97
44.	Perché il COLERA è pandemico dall'inizio dell'800?	100

45.	Perché bisogna stare attenti ai VETTORI?	104
46.	Perché l'HIV viene dall'AFRICA?	107
47.	Perché in certi paesi ci vuole lo SBET (Stand-by emergency treatment)?	109
48.	Perché BOIL IT, PEEL IT, COOK IT o FORGET IT?	111
49.	Perché lo ZAMPIRONE contro le zanzare si chiama così?	112
50.	Perché il preservativo non protegge contro il PAPPILLOMAVIRUS?	113
51.	Perché i CIBI più sicuri in viaggio sono quelli cotti?	114
52.	Perché la DENGUE si chiama "febbre spacca ossa"?	115
53.	Perché CHIKUNGUNYA vuol dire "colui che cammina storto"?	118
54.	Perché la febbre TERZANA si chiama così?	119
55.	Perché AIDS e TBC colpiscono spesso insieme?	122
56.	Perché per andare in India non è necessaria la profilassi contro la MALARIA?	125
57.	Perché una CROCIERA può rappresentare un rischio per la salute?	127
58.	Perché i REPELLENTI non sono tutti uguali?	129
59.	Perché è necessaria la PROFILASSI ANTIMALARICA per salire sul Kilimangiaro?	132
60.	Perché bisogna stare attenti a fare la doccia per non ammalarsi di LEGIONELLOSI?	134
61.	Perché la MALATTIA DI LYME si chiama così?	137
62.	Perché il SESSO CASUALE in viaggio può essere molto pericoloso?	137
63.	Perché il PRESERVATIVO è meglio portarlo sempre con sé?	140
64.	Perché anche se non viaggiamo verso l'EPATITE A essa viaggia verso di noi?	143
65.	Perché la MALATTIA DEL SONNO si chiama così?	146
66.	Perché nessuno merita di prendere l'AMEBA?	148
67.	Perché in viaggio puoi incontrare il CORONAVIRUS?	151
68.	Perché in viaggio non bisogna mettere il GHIACCIO nelle bevande?	152
69.	Perché una gocciolina di SALIVA può uccidere?	154
70.	Perché la LEBBRA esiste ancora?	155
71.	Perché L'EPATITE B e L'EPATITE A sono malattie a trasmissione sessuale?	156
72.	Perché per viaggiare nell'EUROPA CENTRALE e dell'EST bisogna vaccinarsi?	159
I rischi non infettivi		
73.	Perché il MAL D'ARIA e il MAL DI MARE sono simili?	162
74.	Perché il COLPO DI SOLE e il COLPO DI CALORE sono diversi?	163

75.	Perché ci vuole del tempo per ACCLIMATARSI all'altitudine?	167
76.	Perché i marinai e gli esploratori non sono più SCORBUTICI?	170
77.	Perché l'IPPOPOTAMO uccide più persone del leone?	173
78.	Perché il JET-LAG non dipende dalla velocità dell'aereo?	175
79.	Perché chi è anemico deve salire più lentamente in MONTAGNA?	177
80.	Perché il CLIMA secco è più sopportabile di quello umido?	178
81.	Perché dobbiamo proteggerci dal SOLE?	180
82.	Perché al CALDO meglio i vestiti chiari di quelli scuri?	181
83.	Perché in MONTAGNA dobbiamo vestire a cipolla?	185
84.	Perché è sempre bene controllare l'indice di IRRAGGIAMENTO SOLARE UV?	187
85.	Perché chi ha fatto un'IMMERSIONE con le bombole non deve prendere l'aereo lo stesso giorno?	188
86.	Perché se si dorme bene in ALTITUDINE vuol dire che si è acclimatati?	190
87.	Perché il TREKKING in altitudine non è per tutti?	191
88.	Perché la prima causa di morte dei viaggiatori sono gli INCIDENTI?	193
89.	Perché la DISIDRATAZIONE può uccidere?	196
90.	Come prevenire la SINDROME DELLA CLASSE ECONOMICA?	198
91.	Perché in viaggio possiamo essere colpiti dalla SINDROME DI STENDHAL?	199

I viaggiatori particolari

92.	I perché di viaggiare con gli ANIMALI	204
93.	Perché il VIAGGIATORE ANZIANO deve stare più attento?	207
94.	Perché la DONNA IN GRAVIDANZA in viaggio si deve porre molti perché?	209
95.	Perché il LAVORATORE che viaggia deve essere protetto?	211
96.	Perché in viaggio bisogna pensare soprattutto ai BAMBINI?	213
97.	Perché i PELLEGRINI possono rischiare la salute?	216
98.	Perché i LONG TERM TRAVELERS devono stare più attenti?	218
99.	Perché il DIABETICO deve essere informato su quanto dura il viaggio e su dove va?	219
100.	Perché i VISITING FRIENDS AND RELATIVES (VFR) devono rivolgersi agli ambulatori della Medicina dei viaggiatori?	223
101.	Perché bisogna stare attenti a VIAGGIARE PER SPORT?	224