

GUIDA AD UN VIAGGIO SENZA CONTROINDICAZIONI DA FUSO ORARIO

Quando durante un viaggio si attraversano più di 3 fusi orari si crea uno sfasamento dei ritmi naturali del nostro corpo.

SINTOMI	<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di concentrazione • Spossatezza • Insonnia • Irritabilità • Cefalea • Nausea • Irregolarità intestinale 	Viaggi verso est	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo risente di più per i viaggi verso est perché è più difficile comprimere i propri ritmi. • Si recupera lo sfasamento al ritmo di 90 minuti al giorno.
		Viaggi verso ovest	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo risente di meno per i viaggi verso ovest perché è più facile allungare i propri ritmi. • Si recupera lo sfasamento al ritmo di 60 minuti al giorno.

RIMEDI	Prima del volo	Partire riposati	Viaggi verso est	Alcuni giorni prima della partenza cercare di abituarsi ad andare a letto in anticipo rispetto alle proprie abitudini.		
		Partire riposati e in buona salute, mai fare le valigie all'ultimo minuto e stressarsi con problemi lavorativi fino alla partenza.			Viaggi verso ovest	Alcuni giorni prima della partenza cercare di abituarsi ad andare a letto più tardi rispetto alle proprie abitudini.
	Durante il volo	Mangiare cibi leggeri	Alcuni viaggiatori chiedono appositamente pasti vegetariani.			
		Bere molta acqua				
		Evitare alcolici	In aereo hanno un effetto 3 volte peggiore che sulla terra.			
		Evitare stimolanti	Caffè, The, ecc...			
		Per dormire	Evitare farmaci	Sconsigliati i farmaci di sintesi per dormire perché provocano una sorta di letargo durante il quale il corpo resta innaturalmente immobile con rischio di trombosi.		
			Usare rimedi naturali	Tisane rilassanti e aroma terapia (annusare olio essenziale di lavanda).		
	Orologio		Spostare subito alla partenza le lancette dell'orologio sull'orario del paese di destinazione.			
	Dopo il volo	Il segreto per eliminare lo sfasamento biologico è la luce.		<ul style="list-style-type: none"> • Stare all'area aperta a lungo • Andare a letto quando fa buio 		
		Insonnia	Per contrastare l'insonnia è efficace la melatonina in pastiglie o gocce.	Agisce solo se si segue correttamente la prescrizione della quantità di somministrazione.		

Chi siamo

Il sito mette a disposizione del cittadino informazioni di carattere generale sui Paesi esteri, ivi comprese quelle relative alla situazione di sicurezza. Si tratta di un servizio fornito dal Ministero Affari Esteri e gestito in collaborazione con l'ACI.

Le schede e gli avvisi per i viaggiatori che si recano all'estero sono basati su informazioni ritenute affidabili e disponibili alla data della loro pubblicazione e sono curate dal Ministero degli Affari Esteri e dall'ACI nell'ambito delle rispettive competenze.

Si ritiene opportuno porre in evidenza che le situazioni di sicurezza dei Paesi esteri, nonché le misure normative e amministrative in vigore in tali Paesi, possono rapidamente variare e che, nonostante la massima attenzione nel reperire e verificare le informazioni, i dati sono suscettibili di continue modifiche e aggiornamenti.

I singoli viaggiatori sono ovviamente i soli responsabili della decisione di intraprendere il viaggio per turismo, lavoro o altri motivi, e delle eventuali conseguenze negative che ne dovessero derivare. Il Ministero degli Affari Esteri ed ACI non possono in nessun modo essere ritenuti responsabili per danni a persone o cose che possano derivare direttamente o indirettamente da informazioni pubblicate sul sito.

Nei Paesi dove non vi sia una Rappresentanza diplomatica/consolare italiana, i cittadini possono richiedere, ai sensi dell'art. 20 (ex art. 8C) del Trattato di Amsterdam, l'assistenza delle Rappresentanze in loco degli altri Stati Membri dell'Unione Europea.

Le mappe riportate non hanno rilevanza da un punto di vista politico, bensì servono unicamente per riferimento geografico.

Le informazioni contenute nel sito si possono acquisire anche attraverso la Centrale Operativa Telefonica, attiva tutti i giorni (con servizio vocale nell'orario notturno):

dall'Italia **06-491115**
dall'Estero **+39-06-491115**



Segnala il tuo viaggio

Sei un cittadino italiano e stai programmando un viaggio in una località straniera?

La tua azienda sta per pianificare una trasferta all'estero?

Segnalaci il viaggio tramite:

- Web
- SMS
- Telefono

Perché registrarsi

Grazie alla registrazione del tuo viaggio, l'Unità di Crisi può stimare in modo più preciso il numero dei connazionali presenti in aree di crisi, individuarne l'identità e pianificare gli interventi di assistenza qualora sopraggiunga una grave situazione d'emergenza.

La nostra banca dati

I dati del tuo viaggio verranno inseriti nella banca dati dell'Unità di Crisi del Ministero degli Affari Esteri, garantendoti la massima privacy (i dati verranno cancellati 2 giorni dopo la data di conclusione del viaggio).

- Registra il tuo viaggio
-

Le 10 regole d'oro

Durante un viaggio è fondamentale “assaggiare” le specialità del posto, (ce ne sono in ogni paese) ed i cibi caratteristici, ma con qualche piccola precauzione che ci permetterà di non rovinare la nostra vacanza!

Molte persone che viaggiano, infatti, vanno incontro a disturbi gastroenterici, spesso non gravi e di breve durata, che si risolvono spontaneamente in pochi giorni.

E' bene precisare che non necessariamente questi piccoli disturbi dipendono dalla non salubrità dei cibi, ma spesso è solo questione di tempo..... il nostro organismo, l'apparato digerente, si deve abituare ad una diversa alimentazione.

A causa di una minor efficacia delle difese immunitarie, è necessario avere qualche attenzione in più per l'alimentazione dei bambini, delle donne in stato di gravidanza e degli anziani.

E' comunque necessario per tutti attenersi a poche e semplici regole, soprattutto nei paesi caldi o con condizioni igieniche non ottimali.

Nelle regioni a clima caldo ed in estate aumenta il rischio di tossinfezioni alimentari perché la temperatura ambiente più elevata favorisce la moltiplicazione dei microrganismi nel cibo. Inoltre, il rischio aumenta per il consumo di cibi crudi (per esempio il “carpaccio” di carne o pesce). La cottura, specie ad alta temperatura, elimina o attenua questo rischio.

Il primo consiglio è quello di acquisire informazioni sul Paese meta del viaggio: il clima ed lo sviluppo economico spesso condizionano il livello igienico generale ed in particolare quello dei cibi.

La presenza di microrganismi patogeni non è sempre evidente; gli alimenti contaminati, possono mantenere le loro caratteristiche di colore, odore e sapore.

Consumare un alimento che ha un bell'aspetto è indispensabile per i nostri occhi, ma ciò non costituisce una garanzia di cibo sano e non è

sufficiente a evitare rischio di infezioni.

Gli esploratori coloniali sembra avessero un loro “mantra del viaggiatore” che, a proposito di alimenti recitava: cuocilo, lavallo, sbuccialo o dimenticalo.

Queste poche parole racchiudono le principali norme di comportamento che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha indicato in 10 punti base per la prevenzione delle malattie trasmesse dagli alimenti:

bere soltanto acqua e bevande imbottigliate e sigillate: l'acqua deve essere microbiologicamente e tossicologicamente pura; solo le acque imbottigliate sono state preventivamente sottoposte ad un controllo di igiene e sicurezza.

non aggiungere ghiaccio alle bevande: il ghiaccio è la forma solida dell'acqua....e quindi se l'acqua era “impura”, anche il ghiaccio è “impuro” e rappresenta un altro veicolo di malattie, più “subdolo”, ma altrettanto pericoloso!

frutta e verdure crude vanno consumate solo dopo averle sbucciate e lavate con acqua “sicura”. Buona norma è quella di sbucciare la frutta, in quanto alcune sostanze come additivi, pesticidi o inquinanti casuali possono depositarsi sulla buccia e penetrare all'interno del frutto. Togliere la buccia vuol dire diminuire il rischio di ingerire queste sostanze. Manipolando la frutta, alcune delle sostanze potrebbero passare sulle mani e quindi all'interno del frutto stesso: sciacquare, quindi, la frutta (prima e dopo la manipolazione) è una garanzia maggiore al mantenimento dell'igiene e della sicurezza ...ovviamente se l'acqua utilizzata è a sua volta “pura”. Stesso discorso vale per la verdura cruda che va abbondantemente sciacquata con acqua sicura. E' comunque preferibile consumare verdure cotte, se non si è certi della pulizia dell'acqua usata nei luoghi di ristorazione.

in mancanza di acqua potabile, consumarla solo dopo bollitura o con l'aggiunta di qualche disinfettante. Portare ad ebollizione l'acqua significa portarla ad una temperatura di 100°C,

temperatura alla quale tutti gli agenti patogeni, microbi, batteri e virus, muoiono: è una garanzia di sicurezza! Una buona soluzione disinfettante ad uso domestico può essere ottenuta diluendo 1 cucchiaino da tavola di comune varechina in 1 litro d'acqua. La soluzione risultante può essere utilizzata per la disinfezione di posate, stoviglie ed altri utensili, ma anche di servizi igienici e di biancheria e può essere usata anche per disinfettare frutta e verdura da consumare crude, che dovranno comunque essere abbondantemente risciacquate con acqua sicura (bollita o disinfettata in altro modo) prima di essere consumate. La comune varechina può essere usata anche per "disinfettare" l'acqua da bere: in questo caso, per evitare sapori sgradevoli, il quantitativo da usare è un cucchiaino da tè in un litro d'acqua. La soluzione così preparata deve essere lasciata riposare per circa un'ora prima del consumo. In commercio sono disponibili preparati per la disinfezione dell'acqua in ambito domestico.

consumare solo cibi ben cotti, ancora caldi: per sicurezza, le norme igieniche prevedono che la temperatura ottimale dell'alimento da consumare sia quella di 60°C – 70°C fino al centro dell'alimento stesso, temperatura a cui molti, se non tutti, batteri e virus vengono distrutti o resi innocui. Sarebbe anche opportuno che l'alimento, una volta cotto, venga consumato abbastanza velocemente, per impedire che si ricostituisca la flora microbica: mentre si raffredda a temperatura ambiente, l'alimento torna ad essere esposto ai patogeni dell'ambiente stesso. Consumare velocemente un alimento, non significa "masticare in fretta" (!), significa semplicemente non lasciare che si raffreddi troppo (!), perché l'abbattimento della carica microbica che è avvenuto durante il riscaldamento, diventa inutile se si lascia, ad esempio, la carne sul piatto per mezz'ora! Nb: gli alimenti cotti, se non vengono consumati subito, vanno immediatamente conservati in frigorifero. La permanenza nel frigorifero deve essere, però, limitata: se il cibo deve essere conservato per lungo tempo, è preferibile surgelarlo. Inoltre, i cibi precedentemente cotti vanno comunque riscaldati rapidamente e ad alta temperatura prima del consumo. Ricordarsi sempre di evitare ogni contatto fra cibi crudi e cotti, per evitare il "passaggio" di organismi indesiderati dagli uni agli altri alimenti, rendendo vani, ad esempio, gli effetti positivi della cottura!

non consumare pesce o frutti di mare crudi o poco cotti: alcuni alimenti come latte, carne, pesce, uova, sono facilmente deteriorabili perché ricchi di nutrienti come proteine, grassi e zuccheri....e quindi molto "appetibili"(!) Il deterioramento dell'alimento indica, infatti, un attacco da parte di organismi che si alimentano di quello stesso nostro cibo!. Inoltre, il latte contiene molta acqua, ambiente privilegiato per la vita in genere, e quindi anche per microbi, batteri o agenti patogeni. Da ricordare, che i frutti di mare sono animali "filtratori", sono cioè animali che per nutrirsi "filtrano" l'acqua in cui vivono...ma se l'acqua è essa stessa inquinata, il frutto di mare rappresenta un "concentrato" di sostanze o organismi patogeni (ad esempio, ai mitili a volte si associa il triste primato di essere il miglior veicolo del virus colera!).

non mangiare carni crude: per lo stesso motivo, quando non si è sicuri, sarebbe opportuno cucinare molto bene la carne che non dovrebbe essere, quindi, "al sangue".

non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati: la pastorizzazione è una delle tecnologie che serve a distruggere la flora microbica che può crescere negli alimenti, ad esempio il latte. È una tecnica che sottopone l'alimento ad alte temperature per un breve intervallo di tempo: l'alimento conserva, in linea di massima, il valore nutrizionale originale, ma è sicuro e commestibile.

non acquistare generi alimentari da venditori ambulanti: purtroppo, a volte, le norme igieniche più elementari non vengono rispettate e alcune situazioni risultano più "a rischio" di altre perché mancano i mezzi necessari affinché l'ambiente in cui si manipola o si conserva l'alimento non è asettico....mantenere la temperatura di conservazione degli alimenti freschi sempre a 4°C, utilizzare utensili e contenitori sempre sterili, mantenere le superfici sempre igienicamente "pure", utilizzare sempre acqua sicura...spesso non è possibile in condizioni come un "carretto ambulante".... E' preferibile osservare le 10 regole d'oro anche in queste condizioni particolari!

curare l'igiene personale, usare acqua potabile anche per lavarsi i denti, lavarsi sempre le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici: bisogna partire da se stessi per mantenersi in buona salute... non sono solo "buone maniere"...sono soprattutto "norme igieniche"!!!

Il rientro

Regole per prevenzione di malattie veicolate da insetti

Di seguito sono elencate una serie di misure di prevenzione personale dagli insetti formulate dal Ministero della Salute:

- Evitare se possibile di uscire fra il tramonto e l'alba
- Indossare abiti di colore chiaro (i colori scuri e quelli accesi attirano gli insetti), con maniche lunghe e pantaloni lunghi, che coprano la maggior parte del corpo
- Evitare l'uso di profumi (potrebbero attirare gli insetti)
- Applicare sulla cute esposta repellenti per insetti a base di N,N-dietil-n-toluamide o di dimetil-ftalato, ripetendo se necessario, ad esempio in caso di sudorazione intensa, l'applicazione ogni 2-3 ore; i repellenti per gli insetti ed insetticidi a base di piretroidi possono essere spruzzati anche direttamente sugli abiti
- Alloggiare preferibilmente in stanze dotate di aria condizionata o in mancanza di questa di zanzariere alle finestre, curando che queste siano tenute in ordine e ben chiuse
- Usare zanzariere sopra il letto, rimboccando i margini sotto il materasso, verificando che nessuna zanzara sia rimasta all'interno. È molto utile impregnare le zanzariere con insetticidi a base di permetrina
- Spruzzare insetticidi a base di piretro e di permetrina nelle stanze di soggiorno e nelle stanze da letto, oppure usare diffusori di insetticida (operanti a corrente elettrica o a batterie), che contengano tavolette impregnate con piretroidi o le serpentine antizanzare al piretro.
- Naturalmente utilizzare con attenzione i prodotti insetticidi, facendo attenzione per esempio a non applicarli sulla cute irritata o escoriata, o facendo attenzione ai bambini o agli ambienti chiusi, ecc.

Regole per prevenzione di malattie trasmesse da alimenti

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha indicato in 10 punti la base della prevenzione delle malattie trasmesse dagli alimenti:

- scegliere i prodotti che abbiano subito trattamenti idonei ad assicurarne l'innocuità (ad esempio il latte pastorizzato o trattato ad alte temperature)
- cuocere bene i cibi in modo che tutte le parti, anche le più interne, raggiungano una temperatura di almeno 70°C
- consumare gli alimenti immediatamente dopo la cottura
- gli alimenti cotti, se non vengono consumati subito, vanno immediatamente conservati in frigorifero; la permanenza nel frigorifero deve essere limitata: se il cibo deve essere conservato per lungo tempo è preferibile surgelarlo
- i cibi precedentemente cotti vanno riscaldati rapidamente e ad alta Temperatura prima del consumo
- evitare ogni contatto fra cibi crudi e cotti
- curare particolarmente l'igiene delle mani per la manipolazione degli alimenti
- fare in modo che tutte le superfici della cucina, gli utensili ed i contenitori siano accuratamente puliti
- proteggere gli alimenti dagli insetti, dai roditori e dagli altri animali
- utilizzare solo acqua potabile

In caso di emergenza

Assistenza sanitaria (compresi gli “inconvenienti” quali morso di serpenti, scorpioni, ragni e punture di insetti...)

Per tutte le destinazioni dove ci possono essere rischi significativi per la salute particolarmente nei paesi in via di sviluppo, dove la disponibilità locale di trattamenti specifici non è certa, bisogna sempre prima di partire essere in possesso dei numeri e recapiti dell’ambasciata del paese che si intende visitare e possibilmente di un centro sanitario affidabile.

Inoltre, occorre sempre avere con sé una piccola farmacia da viaggio, dotata di scorte di farmaci ed altro materiale sanitario sufficienti per fronteggiare tutte le prevedibili necessità per l’intera durata del viaggio.

Questa farmacia includerà i farmaci di base per trattare i comuni disturbi, gli strumenti di pronto soccorso ed ogni altro specifico strumento sanitario come siringhe ed aghi di cui lo specifico viaggiatore può avere bisogno. Certe categorie di farmaci o specifica strumentazione medica devono essere portate insieme ad un certificato firmato dal medico che attesti che il viaggiatore ha bisogno di quel farmaco o di quella strumentazione medica per uso personale.

Alcuni paesi richiedono che non sia solo il medico, ma anche una struttura sanitaria pubblica a firmare quel certificato.

Anche gli articoli sanitari devono essere portati in quantità sufficienti per l’intera visita, a meno che non sia certa la loro disponibilità una volta giunti a destinazione. Questi articoli comprendono gli strumenti per l’igiene dentaria, la cura dell’occhio e la cura della pelle e l’igiene personale.

Contenuto di una farmacia da viaggio

Articoli di pronto soccorso

- Cerotti
- Flacone disinfettante

- Bende
- Gocce emollienti
- Insetto-repellenti
- Trattamenti per punture da insetto
- Pomate o compresse anti-istaminiche
- Decongestionante nasale
- Sali per la reidratazione orale
- Forbici
- Semplici analgesici come paracetamolo
- Materiale sterile
- Termometro
- Filtri solari
- Tappi auricolari

Articoli aggiuntivi

- Un antibiotico ad uso topico intestinale per il trattamento della diarrea del viaggiatore
- Un antibiotico a largo spettro
- Polvere antifungine
- Farmaci antimalarici
- Una zanzariera
- Eventuali preservativi e anticoncezionali
- Farmaci per eventuali condizioni patologiche pre-esistenti
- Sedativi
- Siringhe sterili ed aghi
- Disinfettanti per l’acqua
- Altri articoli per fronteggiare necessità prevedibili a seconda della destinazione e della durata della visita

Febbre

Le persone che presentano una febbre non spiegabile, una settimana o più dopo aver soggiornato in una zona a rischio malarico, devono rivolgersi immediatamente ad un medico per una diagnosi ed un eventuale trattamento. La malaria è una malattia grave, ma se riconosciuta e trattata in tempo non mette a rischio la vita del paziente. Taluni viaggiatori però possono trovarsi nell’impossibilità di accedere rapidamente a cure appropriate, specie se alloggiano in luoghi isolati lontani da centri di cura. In questi casi è opportuno portare con sé farmaci anti-malarici da autosomministrarsi (trattamento di riserva d’urgenza), in attesa di consultare un medico appena possibile.

Una volta esclusa la malaria come causa della febbre dovranno essere prese in considerazione tutte le altre patologie incluse quelle di importazione che possono dare febbre: infezioni gastro-enteriche, malattie infettive di varia natura ed altre malattie quali sindromi influenzali e quant'altro.

Morsi di serpenti, scorpioni e ragni

I viaggiatori che si recano in aree tropicali, subtropicali e desertiche devono sapere che esistono serpenti, scorpioni e ragni velenosi, è consigliato quindi prima di intraprendere un viaggio in queste aree informarsi sul posto circa gli eventuali rischi.

Un incontro con un serpente può essere una circostanza non molto rara in paesi quali il Sud Est Asiatico, l'Africa Sub-sahariana e le regioni tropicali delle Americhe. Ovviamente si è più a rischio quando si lavora all'aperto magari nei campi ed in zone rurali. Il morso può determinare alterazioni della sensibilità, parestesie, debolezza e paralisi, inclusa quella dei muscoli respiratori. Ancora, i veleni determinano spesso delle alterazioni a livello della coagulazione del sangue con possibile evoluzione in emorragia e conseguenze sul sistema circolatorio.

Se un viaggiatore viene morso è importante non perdere la calma, immobilizzare immediatamente l'arto, per diminuire la necrosi tissutale e ritardare l'assorbimento del veleno, ecco perché è importante ridurre al minimo l'attività fisica. Questa evenienza è considerata un'urgenza medica ed è quindi raccomandato di recarsi immediatamente al centro sanitario più vicino; nel caso in cui gli spostamenti siano troppo lunghi si consiglia di applicare una benda stretta all'estremità morsa per bloccare la circolazione venosa e dei vasi linfatici.

Altri soccorsi usati tradizionalmente quali incisione suzione, torsione e compressione sono pericolosi e dunque da evitare.

La prevenzione si attua con un abbigliamento protettivo adeguato, specialmente stivali e pantaloni lunghi, evitando gli habitat tipici dei serpenti ed stando molto attenti durante le ore notturne, poiché è il momento in cui i serpenti sono più attivi.

Anche gli scorpioni sono diffusi nelle aree tropicali, subtropicali e desertiche. In seguito al

morso, si possono manifestare sintomi quali dolore locale, parestesie, disfunzioni del sistema neuromuscolare con crisi epilettiche, nausea, vomito, ipertensione, tachicardia e problemi respiratori.

I momenti in cui c'è un rischio maggiore di venire punti è la notte, in circostanza fortuite. Le parti più colpite sono gli arti, occasionalmente il collo e la testa di persone addormentate. Le precauzioni da adottare sono semplici: evitare di camminare scalzi durante la notte e calzare sempre scarpe coprano la caviglia; controllare sempre le scarpe prima di indossarle al fine di evitare brutte sorprese, fare uso di insetticidi nelle aree sospette, sigillare la spazzatura perché attira scarafaggi ed altri insetti che a loro volta attirano scorpioni che si nutrono di essi.

I ragni in generale sono innocui, ad esclusione di alcuni che sono invece da considerarsi pericolosi. Il veleno dei ragni è costituito da una sostanza che provoca danni al sistema nervoso, che causa un forte dolore, spasmo muscolare con disfunzione nervosa e necrosi dei tessuti. Altri ragni come le tarantole, possono provocare un'irritazione grave della pelle tramite i peli contenenti tossine. Il trattamento per i morsi di scorpioni e ragni è di supporto: il dolore locale può essere controllato con ghiaccio applicato per 30 minuti ogni ora, ponendo un pezzo di stoffa tra il ghiaccio e la pelle; sono anche utili gli antiinfiammatori orali. La vittima va subito trasportata in una struttura sanitaria, soprattutto se i sintomi peggiorano.

Insetti ed altri vettori di malattia

In viaggio è molto alto il rischio di venire a contatto con zanzare, pulci, zecche, api o vespe. Bisogna sempre stare molto attenti, dotarsi di un abbigliamento idoneo e protettivo e fare uso di repellenti altamente efficaci.

I vettori giocano un ruolo essenziale nella trasmissione di numerose malattie, alcune molto note quali febbri emorragiche, la malaria, l'encefalite da zecche. Numerosi vettori sono insetti sanguivori che ingeriscono un germe patogeno con il sangue di un ospite infettato (umano o animale) e che in seguito iniettano ad un nuovo ospite in occasione di un altro pasto di sangue.

Inoltre, le zecche e certi molluschi acquatici in-

tervengono nel ciclo di trasmissione. L'acqua gioca un ruolo importante nel ciclo vitale dei vettori più comuni e quindi sulle principali malattie che essi veicolano. Pertanto, la trasmissione di molte malattie causate da vettori è stagionale poiché vi è una relazione tra piovosità e luoghi per la riproduzione. Anche la temperatura è un fattore critico, limitando la distribuzione dei vettori in funzione dell'altitudine e della latitudine. I viaggiatori sono a basso rischio di esposizione alle malattie a trasmissione vettoriale nei centri urbani, specialmente se dormono in camere dotate di aria condizionata. Essi possono tuttavia essere esposti ai vettori della febbre Dengue che pungono soprattutto durante il giorno.

I viaggiatori che soggiornano in aree rurali o in aree con bassi standard igienico sanitari sono più a rischio di esposizione e diventa pertanto essenziale la protezione individuale.

La protezione si effettua utilizzando gli insetto repellenti che sono sostanze che si applicano sulla pelle esposta o sui vestiti per evitare un contatto con i vettori. Essi contengono un principio attivo che allontana gli insetti. I repellenti efficaci sono quelli che contengono DEET o IR335 o Icaridin. Questi vanno applicati nell'arco della giornata, evitando contatto con le mucose, evitando di metterli sul viso e sulle palpebre. E' consigliato lavarsi sempre le mani dopo l'applicazione che va rinnovata ogni 3-4 ore specialmente nei climi alti ed umidi.

Un altro eccellente mezzo di protezione individuale è rappresentato dalle zanzariere che sono tra i presidi più efficaci quando si dorme. Le reti possono essere usate con o senza trattamento insetticida, tuttavia quelle trattate con piretroidi sono molto più efficaci. Le maglie devono essere forti ed avere una dimensione inferiore a 1.5 mm e devono essere rimboccate sotto il materasso assicurandosi che non siano state intrappolate zanzare. Altri presidi sono costituiti da serpentine anti-zanzare che sono esempi classici dei vaporizzatori d'insetticidi, oppure gli spray insetticidi che agiscono per effetto dello shock che provocano negli insetti.

Infine i vestiti protettivi rivestono un ruolo importante soprattutto nelle ore in cui i vettori

sono attivi. Lo spessore del tessuto è un fattore determinante e nessuna superficie deve restare scoperta a meno di essere stata prima trattata con un insetto-repellente. Se applicato sui vestiti il repellente è efficace più a lungo che sulla pelle. Nelle aree infestate da zecche e pulci i piedi devono essere protetti da calzature appropriate e rimboccando i calzini con le estremità dei pantaloni lunghi. Per chi ha la possibilità di farlo, l'alloggio con aria condizionata è la misura più efficace per tener lontano zanzare ed altri insetti dalla stanza, poiché l'aria condizionata non permette agli insetti di entrare.