

UGANDA: Il rischio da malattie infettive per viaggiatori e residenti
(dove si trovano, come si trasmettono, come difendersi)

In Uganda sono presenti quasi tutte le malattie infettive conosciute, con poche eccezioni (il vaiolo, ormai eradicato, la febbre dengue e l'encefalite giapponese). Tuttavia, molte delle malattie infettive endemiche sono curabili e/o prevenibili, di conseguenza il rischio di contrarre una malattia infettiva grave in Uganda è più basso di quello di avere un incidente con uno degli spericolati moto-taxi utilizzati a Kampala.

Le malattie più preoccupanti per la salute e la sopravvivenza di un viaggiatore o dei residenti nel paese sono, in ordine di pericolosità, la malaria, la febbre gialla e le altre febbri emorragiche (Ebola Marburg), la meningite, il tifo e i paratifi intestinali, l'epatite e una serie di parassitosi intestinali generalmente non fatali.

La gran parte delle malattie infettive presenti in Uganda appartiene a tre gruppi:

- A. Malattie trasmesse da insetti**
- B. Malattie trasmesse da alimenti**
- C. Malattie trasmesse da sangue e liquidi organici**

Esistono delle misure di prevenzione generale che, se adottate correttamente, sono in grado di proteggerci da tutte le malattie di questi tre gruppi. Queste misure sono quindi preferibili a quelle di profilassi specifiche per malattia (elencate in seguito), poiché danno una protezione incrociata per diversi agenti patogeni e andrebbero, in ogni caso, adottate da tutti. Inoltre, è bene che i residenti istruiscano il personale locale che lavora in casa ad adottare tale misure, con particolare attenzione e quelle per la prevenzione delle malattie trasmesse da alimenti.

Le misure di prevenzione e profilassi specifiche possono essere utili per particolari soggetti (anziani o bambini piccoli) oppure in presenza di condizioni di rischio conclamato (epidemie in corso, dovendo affrontare condizioni sanitarie scadenti). Ove disponibili le vaccinazioni, sono sempre raccomandate, ma non devono creare un senso di sicurezza tale da abbandonare **le misure di prevenzione generale, che rimangono la prima e più importante difesa contro queste malattie.**

Va ricordato che, **OVUNQUE ci si trovi, il primo elemento che ci protegge da qualsiasi malattia è il nostro stile di vita.** È paradossalmente più facile che si ammali un visitatore alloggiato all'Hotel Sheraton di Kampala che però ama “esperienze coinvolgenti” come assaggiare cibi esotici comprati da ambulanti, provare bevande “tradizionali” e nuotare nel lago assieme ai pescatori, piuttosto che il “volontario” che presta la sua opera in un distretto remoto, ma è alloggiato in una missione curata, dorme sotto una zanzariera, fa vita morigerata ed è attento a quello che mangia e dove si reca (magari chiedendo opportuni consigli).

Nelle seguenti tabelle si possono trovare indicazioni più dettagliate per ogni gruppo di malattie presenti nel paese.

Tabella A. Come proteggersi dalle malattie trasmesse da insetti e vettori
(malaria, febbre gialla, chikungunya, schistosomiasi, malattia del sonno)

- ✓ Evitare se possibile di uscire tra il tramonto e l'alba
- ✓ Indossare abiti di colore chiaro e non colorati (i colori scuri e vivaci attirano gli insetti), con maniche lunghe e pantaloni lunghi, che coprano la maggior parte del corpo.
- ✓ Evitare l'uso di profumi e creme che attirano gli insetti.
- ✓ Applicare sulla cute esposta e sugli abiti repellenti per insetti, ripetendo l'applicazione ogni 2-3 ore.
- ✓ Alloggiare preferibilmente in stanze con aria condizionata, o perlomeno dotate di zanzariere integre alle finestre, tenendole ben chiuse.
- ✓ Usare zanzariere sopra il letto, preferibilmente impregnate d'insetticida, rimboccando i margini sotto il materasso e verificando che nessuna zanzara sia rimasta all'interno.

- ✓ Spruzzare insetticidi nelle stanze dove si soggiorna e da letto, oppure usare diffusori di insetticida elettrici facendo sempre attenzione ad un uso adeguato dei prodotti insetticidi (evitare il contatto diretto con la cute irritata o escoriata, cautela in presenza di bambini ed in ambienti chiusi)
- ✓ Evitare il contatto con l'acqua del lago, soprattutto nei pressi di villaggi e insediamenti (schistosomiasi)

**Tabella B. Come proteggersi dalle malattie trasmesse da cibi e bevande:
(Tifo e paratifi, shigellosi, colera, epatite A ed E, amebiasi, diarrea del viaggiatore)**

- ✓ Utilizzare esclusivamente prodotti adeguatamente trattati (latte pastorizzato, bevande imbottigliate)
- ✓ Utilizzare esclusivamente acqua minerale o bollita e filtrata
- ✓ Lavarsi sempre bene le mani prima di mangiare.
- ✓ Mangiare cibi ben cotti, in modo che tutte le parti siano state esposte ad una temperatura di almeno 70°.
- ✓ Consumare gli alimenti immediatamente dopo la cottura.
- ✓ Riscaldare rapidamente e ad alta temperatura i cibi cotti in precedenza, prima di consumarli.
- ✓ Evitare preferibilmente cibi congelati e refrigerati, che potrebbero non essere ben conservati a causa delle frequenti interruzioni dell'erogazione di energia elettrica.
- ✓ A casa, lavare bene la verdura e sbucciare la frutta, proteggere il cibo dalle mosche e altri insetti.

- ✓ Evitare di mangiare frutta e verdure al ristorante, soprattutto se manipolate (insalate, macedonie, etc.)
- ✓ Evitare sempre cibi esposti alle mosche e altri insetti.

Tabella C. Come proteggersi dalle malattie trasmesse dal sangue e liquidi organici:

(Aids/Hiv, Ebola, epatite B e C)

- ✓ Evitare rapporti occasionali, soprattutto non protetti, anche con persone che possono apparire sane.
- ✓ Evitare trasfusioni di sangue, a meno di essere in pericolo di vita.
- ✓ Evitare di farsi iniettare farmaci per via endovenosa o di ricorrere a cure dentarie.
- ✓ Evitare di farsi forare la pelle con aghi per tatuaggi, agopuntura o altro.

Tabella della distribuzione delle varie malattie in Uganda ed eventuali strumenti di prevenzione e cura.

Aggiornamento al 04 febbraio 2013

Attuali livelli di rischio/attenzione =

	Alto
	Medio
	basso

Note generali:

Al momento è in corso un'epidemia di Colera nel Distretto di Nebbi. Si ricorda che il colera resta endemico con focolai a macchia lungo il corso del fiume Nilo e focolai sporadici possono presentarsi in qualsiasi distretto dell'Uganda.

Al momento non sono segnalati epicentri di Febbre Emorragica nel paese. Le epidemie (Ebola e Marburg) avute nel corso del 2012 sono tutte dichiarate concluse.

Permane endemica in tutto il paese l'Epatite A (vedi tabella sottostante).

Nella regione del nord (Acholi, distretto di Kitgum) continuano ad essere segnalati casi di un disturbo di natura neurologica non ancora ben classificato, Nodding Disease. Sembrerebbe colpire soprattutto popolazione locale, esposta al parassita della Oncocerciasi (vedi sotto) ed è al momento escluso il contagio per contatto inetr-umano.

Malattia	Dove si trova	Come si trasmette	Livello di rischio	Come difendersi
MALARIA	Più frequente nelle aree rurali del Nord, ma e' presente anche a Kampala	Puntura di zanzare femmine della specie <i>Anophele</i> Serbatoio naturale: Uomo e zanzare	Alto Basso solo per chi soggiorna in città o in alberghi di buon livello.	Indicazioni Tabella A. Profilassi: Meflochina, Doxycycline, Malarone (atoquone/proguanil) Terapia: Arthemisin Combined Therapy (ACT), Coartem, Riamet 4 compr. X 2 X 3 giorni.

FEBBRE GIALLA	Distretti del Nord e zone vicine alle foreste. È ormai da due anni che non vengono più segnalati casi	Puntura di zanzare del genere <i>Aedes</i> Serbatoio naturale: Scimmie ed uomo, occasionalmente	Nulla se vaccinati	Indicazioni Tabella A. Vaccinazione contro la Febbre Gialla (obbligatoria in Uganda e in altri paesi per viaggiatori provenienti dall'Uganda) Terapia: sintomatica. Nessuna terapia specifica
EBOLA/MARBURG ALTRE FEBBRI EMORRAGICHE	Le epidemie avute nel 2012 di Ebola a Luwero e a Kibaale e quella di Marburg a Kabale-Mbarara sono dichiarate concluse	Contatto diretto, con scambio di liquidi organici, con persone infette vive o decedute Serbatoio naturale: Pipistrelli (probabile)	Bassissimo per turisti e residenti. Rischio presente per medici e infermieri che operano in Uganda.	Esiste un valido sistema di sorveglianza, tutti i casi sono isolati non appena diagnosticati. Evitare grotte e vecchie case infestate da pipistrelli. Terapia: sintomatica. Nessuna terapia specifica
MENINGITE MENINGOCOCCICA	Zone urbane del Nord Uganda e campi rifugiati Nel 2006/07 si è verificata una epidemia di tipo A nel Nord del paese	Prossimità con persone infette in ambienti chiusi Serbatoio naturale: L'uomo	Molto basso. Più a rischio bambini e ragazzi residenti che frequentano scuole ed asili in Uganda.	Vaccinazione (vaccino coniugato di tipo A,C,Y e W135). Evitare posti affollati e spazi chiusi. Terapia: antibiotica
TIFO, PARATIFI ADDOMINALI	Presenti a bassa endemicità in tutto il paese, soprattutto dove le condizioni igieniche sono scarse e in zone infestate da mosche.	Ingestione di cibo o acqua contaminati da materiale fecale, sia direttamente o tramite mosche e scarafaggi. Serbatoio naturale: L'uomo	Medio Basso per chi mangia in alberghi e ristoranti di buon livello. Rischio per residenti che utilizzano personale locale, non istruito, in cucina.	Indicazioni Tabella B. Vaccinazione efficace all' 80-90% (vaccino orale in 3 dosi a giorni alterni o intramuscolare in dose unica) Terapia: antibiotica

SHIGHELLOSI (DISSENTERIA BACILLARE)	Presenti in tutto il paese, dove le condizioni igieniche sono scarse.	Ingestione di cibo o acqua contaminati da materiale fecale, sia direttamente o tramite mosche e scarafaggi. Serbatoio naturale: L'uomo	Basso per chi mangia in alberghi e ristoranti di buon livello. Rischio per residenti che utilizzano personale locale, non istruito in cucina.	Indicazioni Tabella B. Nessuna vaccinazione disponibile Terapia: antibiotica
COLERA	Presente un Epidemia nel distretto di Kibale. Saltuarie epidemie stagionali nella Regione del West Nile, nelle aree dislocate lungo il corso del Nilo e nella regione del Karamoja.	Ingestione di cibo o acqua contaminati da materiale fecale di individui infetti Serbatoio naturale: L'uomo malato o convalescente, come anche portatori sani.	Medio Alto se si viaggia in West Nile Bassissimo per chi mangia in alberghi e ristoranti di buon livello.	Indicazioni Tabella B. Preferibili rispetto alla vaccinazione che ha una bassa efficacia (< 40% dei casi). Tenersi lontani da zone dove sono segnalate epidemie. Terapia: Reidratazione
AMEBIASI	Germe sempre presente nell'ambiente. Presente nelle zone a clima caldo-umido e dove le condizioni igieniche sono scarse.	Ingestione di cibo o acqua contaminati da cisti presenti nel materiale fecale Serbatoio naturale: L'uomo	Medio se si viaggia e si mangia cibo lungo le strade. Rischio per residenti che utilizzano personale locale, non istruito, in cucina Basso per chi mangia in alberghi e ristoranti di buon livello.	Indicazioni Tabella B. Nessuna vaccinazione disponibile Terapia: Antiamoebicidi

DIARREA DEL VIAGGIATORE	Si presenta soprattutto nei climi caldo-umidi e scarse condizioni igieniche.	Ingestione di cibo o acqua contaminati da materiale fecale, sia direttamente o tramite mosche.	Medio se si viaggia e si mangia cibo lungo le strade. Rischio per residenti che utilizzano personale locale, non istruito, in cucina È bene attenersi alle indicazioni in Tabella B.	Indicazioni Tabella B. Essendo dovuta ai diversi batteri, virus o parassiti non esiste una vaccinazione. Terapia: sintomatica. Nessuna terapia specifica
EPATITI VIRALI A, E	Endemiche e sempre presenti in tutto il paese. Si sono verificate epidemie di tipo E nel 2009/10.	Tramite cibo e acqua contaminati con materiale fecale. Serbatoio naturale: Uomo e scimmie	Medio se si viaggia e si mangia cibo lungo le strade. Rischio per residenti che utilizzano personale locale, non istruito, in cucina È bene attenersi alle indicazioni in Tabella B. Basso per chi mangia in alberghi e ristoranti di buon livello.	Indicazioni Tabella B. Vaccino orale disponibile per il tipo A Nessun vaccino per il tipo E. Terapia: sintomatica. Nessuna terapia specifica
EPATITI VIRALI B, C	Endemiche in tutto il paese, non hanno diffusione epidemica.	Per via percutanea, oggetti affilati e scambio di liquidi organici con persone infette Serbatoio naturale: L'uomo	Medio in generale nel paese Basso , se si seguono le indicazioni in tabella C.	Indicazioni Tabella C. Vaccinazione per il tipo B (obbligatoria in Italia dal 1992). Nessun vaccino per tipo C Terapia: sintomatica Nessuna terapia specifica

CHIKUNGUNYA	Presente a bassa endemia in tutto il paese	Puntura di zanzare del genere <i>Aedes</i> (zanzara tigre) Serbatoio naturale: Uomo e zanzare	Basso se si seguono le indicazioni in Tabella A.	Indicazioni Tabella A. Malattia generalmente benigna Nessuna vaccinazione Terapia: sintomatica. Nessuna terapia specifica
TUBERCOLOSI	Endemica, molto più diffusa che in Italia con un alto numero di persone contagiose tra la popolazione locale	Per via respiratoria, Prossimità con persone infette. Per via alimentare, ingerendo latte di animali infetti. Serbatoio naturale: Uomo ed erbivori	Medio: in quanto presente diffusamente nel paese. Più a rischio bambini e ragazzi residenti che frequentano le scuole in Uganda.	Allontanarsi da persone che tossiscono. Evitare trasporti pubblici locali (autobus, minibus), locali affollati e ambienti chiusi. Evitare latte non pastorizzato o non bollito. Vaccino poco efficace, raccomandato solo per i neonati. Terapia: antibiotica
HIV-AIDS	L'Uganda e' uno dei paesi a più alta prevalenza (7-9% della popolazione generale), con prevalenze molto più alte in particolari categorie (prostitute, soldati, etc.) e nei centri urbani,	Per via sessuale e scambio di liquidi organici con persone infette Serbatoio naturale: L'uomo	Alto: in quanto presente a media prevalenza nel paese e fortemente legato alle condotte personali. A rischio medici e infermieri Nulla se si evitano contatti sessuali con la popolazione locale.	Indicazioni Tabella C. Da seguire scrupolosamente. Terapia: Antiretrovirale
CARBONCHIO (ANTRACE)	Endemico in molte aree rurali del paese dedicate all'allevamento di erbivori.	Contatto con le spore del carbonchio attraverso la cute escoriata o non integra. Serbatoio naturale: Animali morti di carbonchio e terreno infettato da spore.	Bassissimo. E' considerata una malattia professionale dei conciatori di pelle.	Fasciare e coprire sempre ferite ed escoriazioni della cute soprattutto viaggiando. Terapia: Antibiotica

RABBIA	Presente nel paese con poco controllo su animali randagi e animali in stato di libertà	Morso di animale infetto Serbatoio naturale: Tutti i mammiferi, soprattutto cani gatti, ma anche i pipistrelli	Bassissimo. Rischio più alto per speleologi che passano molti giorni in grotta	Evitare contatti con animali randagi, specialmente cani e gatti, e animali selvatici liberi o in cattività. Vaccinazione indicata dopo contatto sospetto Terapia: sintomatica
MALATTIA DEL SONNO	Endemica in limitate aree rurali e foreste del centro e nord del paese	Puntura di mosca <i>tze-tze</i> Serbatoio naturale: Animali erbivori, da allevamento e selvatici	Medio nelle aree endemiche Nulla se si evita di dormire all'aperto e lontano dai centri urbani.	Indicazioni tabella A. Nessun vaccino Terapia: Antitripanosomica
PESTE	Endemica nelle aree rurali nel Nord-Ovest del paese	Puntura di pulce Serbatoio naturale: Principalmente roditori e topi, ma anche altri mammiferi	Nulla per turisti e residenti che soggiornano in ambienti puliti.	Evitare di soggiornare in ambienti infestati da topi. Terapia: antibiotica
TRACOMA	Endemico soprattutto nelle zone aride del paese (Karamoja)	Contatti ripetuti delle mosche sulle palpebre interne e la cornea. Serbatoio naturale: Le mosche	Nulla , se si evita che le mosche entrino a contatto con gli occhi	Allontanare le mosche dal viso e lavarsi la faccia frequentemente. Terapia: Antibiotica
PARASSITOSI INTESTINALI (ascariasi, ossiuriasi, trichiuriasi)	Diffuse in tutte le zone del paese	Ingestione di uova, presenti nell'ambiente o trasportate dalle mosche. Mani sporche o cibo non protetto. Camminare a piedi scalzi. Serbatoio: polvere e terriccio.	Medio in quanto largamente diffuse nel paese Nulla per gli adulti che si attengano alle misure in Tabella B. Più alto per bambini piccoli (<12 anni)	Indicazioni Tabella B. Evitare che i bambini giochino sul pavimento, o ingeriscano cibo caduto per terra, lavare spesso le mani Terapia: Albendazolo

SCHISTOSOMIASI (Bilazias)	Aree in prossimità di laghi e acque stanganti	Contatto con acqua infetta tramite balneazione o anche immergendo solo i piedi. Serbatoio naturale: L'uomo ed altri mammiferi	Medio in quanto largamente diffusa nel paese in tutti i bacini e corsi d'acqua. Nuotare o camminare nell'acqua è di fatto rischioso Nulla se si evita il contatto con l'acqua	Indicazioni Tabella A. Evitare il contatto con l'acqua, soprattutto nei pressi di insediamenti e villaggi
ONCHOCERCHIASI (River blindness)	Aree in prossimità di fiumi e rapide	Puntura d'insetto (<i>Black river fly</i>) Serbatoio naturale: L'uomo	Nulla per turisti e residenti che si attengano alle misure in Tabella A. Colpisce i residenti vicino alle aree endemiche	Indicazioni Tabella A. Terapia: Ivermectin
FILARIASI LINFATICA	Endemica nei distretti del nord	Puntura di zanzare	Nulla per turisti e residenti che si attengano alle indicazioni in Tabella A	Indicazioni Tabella A. Terapia: Ivermectin + Albendazolo
SCABBIA	Endemica tra la popolazione locale	Contatto diretto con persone malate Serbatoio naturale: L'uomo	Molto basso per contatti casuali	Evitare per quanto possibile trasporti pubblici locali, specialmente per lunghe distanze. Terapia: Ivermectin
LESHMANIASI VISCERALE	Presente, a bassissima endemicità, in alcuni distretti della Karamoja al confine con il Kenia	Puntura d'insetto (flebotomi) Serbatoio naturale: Il cane ed altri animali selvatici	Nulla per turisti e residenti che si attengano alle indicazioni in Tabella A	Indicazioni tabella A. Terapia: Antimoniale

