CESMET – CLINICA DEL VIAGGIATORE

Direttore dr. Paolo Meo — medico tropicalista infettivologo

LA SCHEDA SANITARIA DELLE TUE TAPPE

I luoghi dove sarai davvero, durante il periodo in cui sarai.

Che cosa ricevi

Non è la scheda di un Paese ma realizziamo **la scheda delle tue tappe**. Per ogni luogo del tuo itinerario e per le date esatte in cui ci sarai ti informeremo su: - che cosa circola davvero in quelle settimane, - la stagione che troverai, - le vaccinazioni che servono per quelle tappe, - la malaria o altre malattie specifiche dove c'è e nel mese in cui tu passi, - che cosa mettere in valigia, - e che cosa sorvegliare al rientro.

Scritta e firmata dal dr. Paolo Meo, con la fonte e la data di ogni informazione. Nella lingua che sceglie. Ovunque ti trovi nel mondo.

Il parere del dr. Meo — perché le chiedo luoghi e date precise

Lo stesso Paese, a due mesi di distanza, è un rischio diverso. In Tanzania la costa a marzo non è l'altopiano di Arusha ad agosto: cambia la malaria, cambiano le zanzare, cambia perfino quello che mangerai. E una settimana a Zanzibar non è un mese in un villaggio dell'interno.

Per questo non ti chiedo solo il nome del Paese ma le tue tappe, una per una, con le date. È l'unico modo perché la scheda ti dica "in questo posto, in queste settimane, succede questo" invece di elencare tutte le malattie di una nazione intera. Dove non sai, scrivi quello che sai: ci lavoro sopra io.

1. Chi sei e come ti raggiungiamo

Cognome _____, Nome _____

Data di nascita ____/____/_____/, __ Femmina __ Maschio

Email _____, Telefono / WhatsApp (con prefisso internazionale)_____

Paese_____ e città da cui parti_____

Lingua in cui desideri la scheda: __ Italiano __ English __ Français __ Español __ Português __ Altra: _____

2. Le date esatte del tuo viaggio

Fornire il periodo è già metà del lavoro: la stagione delle piogge, il picco delle zanzare e le epidemie si spostano di mese in mese. Dammi le date vere, non il mese approssimativo.

Partenza il (giorno____ / mese_____ / anno_____) , Rientro il giorno____ / mese_____ / anno_____)

Le date sono: __ Definitive, con biglietti acquistati, __ Decise ma non ancora prenotate, __ Ancora indicative, possono spostarsi di qualche settimana;

3. Il tuo itinerario, tappa per tappa, con le date di ciascuna tappa

*È il punto più importante del QUESTIONARIO. Scrivi il nome preciso del luogo — **città, parco, isola, villaggio, lodge, cantiere** — non solo la regione. **Indica anche gli scali aerei o navali di oltre 8 ore.** Se le tappe sono più di sei, prosegui in fondo al foglio.*

#	Paese	Luogo preciso (città, parco, isola, villaggio)	Dal	Al	Notti

4. Com'è ciascuna tappa

*Usa gli stessi numeri della tabella qui sopra. **L'ambiente e la quota di ogni singola tappa** cambiano le malattie presenti più del nome del Paese.*

Ambiente: *città · periferia · campagna e villaggi · foresta · savana · costa e mare · isola · montagna · deserto · zona umida, fiumi e laghi.*
Alloggio: *hotel · lodge · guesthouse · tenda · casa privata · nave · campo di lavoro.*

Tappa	Ambiente	Quota (m)	Alloggio	Zanzariere o aria condizionata
1				
2				
3				
4				
5				
6				

5. Come ti sposti tra una tappa e l'altra, e quanto sarai lontano da un ospedale

Mezzi: __ Voli interni __ Auto o fuoristrada __ Autobus e mezzi locali __ Treno __ Moto __ Barca o piroga __ A piedi, lunghi tratti

Nella tappa più isolata dell'itinerario (quale, e a che distanza è la struttura sanitaria più vicina)

__ Meno di 1 ora __ Da 1 a 4 ore __ Oltre 4 ore __ Più di un giorno di viaggio __ Non so

6. Che cosa farai in quei luoghi, e con chi viaggerai

Attività previste, e in quali tappe

__ Safari e parchi naturali
__ Salite oltre 2.500 m
__ Bagni o guadi in fiumi, laghi, acque dolci
__ Cibo di strada e mercati locali
__ Notti in tenda o all'aperto
__ Visite in ospedali, scuole, villaggi
__ Trekking ed escursioni
__ Immersioni o snorkeling
__ Contatto ravvicinato con animali
__ Lunghi spostamenti su strada
__ Lavoro o cammino a piedi nudi sulla terra
__ Soggiorno senza elettricità o acqua corrente

Se alcune attività riguardano solo certe tappe, scrivimi qui i luoghi (es. “tappa 3: bagno nel lago”)

_____
_____
_____

Con chi viaggi

__ Da solo __ In coppia __ In gruppo __ Con bambini (età de bambini_____)
__ Con persone anziane (età_____) ___ Con persone con problemi di salute (quali_____

_____

7. La tua salute, in breve

Qui mi basta pochissimo: serve solo a capire se per te valgono avvertenze diverse da quelle generali in quei luoghi. Se la prima casella la descrive, spunta e passiaalla domanda 8.

__ Sto bene: nessuna malattia, nessun farmaco, nessuna allergia.

__ Ho una malattia o una condizione di salute, anche sotto controllo: _____

_____

Prendo farmaci con regolarità, anche solo a grandi linee: _____
_____

__ Sono allergico — a che cosa,_____
e che reazione ha avuto:_____

__ Gravidanza in corso (settimana: _____) ___ Allattamento ____ Gravidanza prevista entro 3 mesi

8. Le vaccinazioni che ha già fatto

Mi serve per dirti che cosa ti manca per queste tappe e in queste date, invece di elencare tutti i vaccini possibili.

__ Allego la foto del libretto vaccinale o del certificato internazionale — è il modo più semplice e preciso.

Oppure spunta quelle che ricordi: __ Febbre gialla __ Epatite A __*Epatite B* __ Febbre tifoide __Tetano __ Rabbia __ Dengue ___ **Non ricordo**

Altre vaccinazioni, e anno approssimativo dell'ultima dose _____

_____

9. Che cosa vuoi sapere di queste tappe, in queste date

Su quello che segni qui scenderò nel dettaglio, tappa per tappa e settimana per settimana. Segna pure molte voci; se non sai che cosa scegliere, lascia in bianco e ti darò il quadro completo.

Malattie e prevenzione, nelle mie tappe e nel mio periodo

__ Malaria: in quali tappe c'è davvero in quelle settimane, e che profilassi

__Dengue, chikungunya, Zika: stagione e tappe a rischio

__ Encefalite giapponese o da zecche: se riguarda queste tappe

__ Epatiti A e B

__ Rabbia: quali animali ci sono lì e che fare in caso di morso

__ Meningite: se quelle tappe sono nella fascia e nella stagione a rischio

__ Serpenti, scorpioni, ragni: specie presenti in quelle zone

__ Zanzare: a che ora pungono in quei luoghi e come difendersi

__ Febbre gialla: se serve il vaccino e il certificato per queste tappe

__ Acqua e cibo in quei luoghi, diarrea del viaggiatore

__ Febbre tifoide e colera: situazione attuale in quelle zone

__ Acque dolci e schistosomiasi: in quali tappe non entrare in acqua

-- Tubercolosi, HIV e infezioni sessualmente trasmesse

__ Zecche, pulci e parassiti del terreno

Il periodo e l'ambiente delle mie tappe

__ Epidemie e allerte sanitarie in corso proprio in quelle zone

__ Picco stagionale delle malattie in quelle settimane

__ Caldo estremo e ondate di calore nel periodo del viaggio

__ Sicurezza e strade sulle tratte che percorrerò

__ Che stagione troverò in ciascuna tappa: piogge, secca, caldo, umidità

__ Quota delle tappe e mal di montagna

__ Qualità dell'aria nelle città dell'itinerario

__ Certificati sanitari richiesti per entrare e per passare da una tappa all'altra

Pratica, tappa per tappa

__ Ospedali e cliniche affidabili vicino a ciascuna tappa

__ Numeri di emergenza ed evacuazione dalle zone isolate

__ La farmacia da viaggio per questo itinerario

__ Che cosa mangiare e che cosa evitare lì

__ Se mi viene la febbre durante il viaggio: che fare e dove andare, tappa per tappa

__Farmacie e reperibilità dei farmaci lungo l'itinerario

__ Assicurazione sanitaria di viaggio e rimpatrio

__ Acqua potabile, ghiaccio e bevande in quei luoghi

__ Volo lungo, fuso orario e trombosi

__ Al rientro: sintomi da sorvegliare e quali esami fare

Se dovessi scegliere i tre argomenti più importanti per questo viaggio, quali sono?

10. Le tue domande, e le notizie che hai letto su questi luoghi e su cui vuoi spiegazioni

Che cosa vuoi chiedere al dr. Paolo Meo su queste tappe e su questo periodo? Che cosa ti preoccupa di più?

Hai letto notizie o allerte su questi luoghi, o ti hanno raccontato qualcosa, che vuoi verificare?

Come ci hai conosciuti: __ Google __ clinicadelviaggiatore.com __ Passaparola __ Agenzia o tour operator __ Farmacia __ Social __ Medico curante __ Altro

Firma

☐ Le informazioni che ho dato sono vere e complete. Segnalerò ogni cambiamento di tappe o di date prima della partenza, perché la scheda è costruita su quei luoghi e su quelle date.

☐ Ho capito che la scheda è una consulenza di medicina dei viaggi basata sulle informazioni che ho fornito: non sostituisce una visita medica e non è una prescrizione. I farmaci e i dosaggi indicati vanno confermati con il mio medico curante, secondo le norme del mio Paese.

☐ So che questo servizio non è adatto alle urgenze: in caso di sintomi prima, durante o dopo il viaggio mi rivolgerò subito a un medico o ai numeri di emergenza locali.

☐ Acconsento al trattamento dei miei dati, compresi quelli relativi alla salute (art. 9 GDPR), al solo scopo di preparare la mia scheda.

Luogo e data _____ Firma (per i minori, di un genitore o tutore) _____

Inviaci il modulo compilato

Email seg.cesmet@gmail.com **WhatsApp** +39 346 6000899

Pagamento — € 59

PayPal a p.meo@cesmet.com · oppure bonifico a PAOLO MEO — IBAN IT87B0329601601000064289420 (BIC FIBKITMM)

Causale: scheda sanitaria dei luoghi e del periodo + nome e cognome del viaggiatore.

Scrivici, possibilmente, almeno 4 settimane prima della partenza: alcune vaccinazioni richiedono più dosi o vanno fatte con giorni di anticipo. Per partenze improvvise o Last Minute, scrivici lo stesso: lavoriamo anche sui tempi stretti.

Nota Meo–Claude. La scheda nasce dal lavoro congiunto fra il dr. Paolo Meo e l'intelligenza artificiale Claude AI: lo strumento raccoglie e ordina i dati sanitari aggiornati sui luoghi e sulle date del suo viaggio e prepara la bozza; il dr. Paolo Meo valuta, verifica sulle fonti primarie, adatta i contenuti al suo itinerario, firma e ne porta l'intera responsabilità.