

# Encefalite da zecca (TBE) Risk Checker

## Sei a rischio?

Le zecche possono trasmettere una serie di malattie tra cui l'encefalite da zecca (TBE) e la malattia di Lyme<sup>1, 2</sup>.

La TBE è un'infezione che colpisce il cervello e il midollo spinale e può assumere forme gravi, con conseguenze che possono durare tutta la vita includendo disabilità, paralisi e morte<sup>1, 3</sup>.

Quando una zecca è infettata da un virus come quello della TBE è sufficiente un suo morso per trasmettere il virus e provocare la malattia negli esseri umani, anche nei soggetti sani<sup>1, 4</sup>.

Rispondendo al questionario riportato di seguito potrai saperne di più sui diversi fattori di rischio della TBE che possono aumentare il pericolo di infezione.

### 1.

Vivi o hai intenzione di recarti in uno dei seguenti paesi nei prossimi 12 mesi?  
Cerchia le tue risposte.

Austria Bielorussia Belgio Bulgaria Cina Croazia Repubblica Ceca Danimarca  
Estonia Finlandia Francia Germania Ungheria Italia Giappone Kazakistan  
Lettonia Lituania Moldavia Norvegia Paesi Bassi Polonia Romania Russia  
Serbia Slovacchia Slovenia Corea del sud Svezia Svizzera Ucraina

Se hai cerchiato uno qualsiasi dei paesi sopra indicati potresti essere a rischio di contrarre la TBE<sup>5</sup>.

La TBE è sottostimata nell'Unione Europea<sup>6</sup>, sebbene i cambiamenti climatici stiano contribuendo alla diffusione delle zecche infette dal virus della TBE in nuove aree o nuovi paesi<sup>7</sup>. Impara a proteggerti dai morsi di zecca e dalla TBE.

### 2.

In quale periodo dell'anno trascorri più tempo all'aperto? Quando vai in vacanza?  
Cerchia le tue risposte.

GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC

Se hai cerchiato una qualunque delle risposte in **rosso**: potresti essere a rischio di contrarre la TBE in funzione del periodo dell'anno, se vivi o ti rechi in un luogo nel quale è diffuso il virus della TBE.

Se hai cerchiato solo risposte in **blu**: non dovresti essere a rischio immediato di contrarre la TBE in funzione del periodo dell'anno, se vivi o ti rechi in un luogo nel quale è diffuso il virus della TBE.

Il livello di rischio da esposizione a zecche infette può variare durante l'anno in base a quando sono più attive, il che avviene in genere quando le temperature superano i 6° C, di solito da marzo a novembre.<sup>1</sup>

### 3.

Quanto tempo prevedi di trascorrere all'aria aperta o in vacanza, approssimativamente?  
Cerchia le tue risposte.

Fino a 3 giorni

Fino a 1 settimana

1-2 settimane

Oltre 2 settimane

Potresti essere a rischio di infezione a prescindere dal tempo che trascorri all'aperto o in un luogo dove è diffuso il virus della TBE. Per l'immediata trasmissione del virus della TBE basta un singolo morso di zecca<sup>5</sup>. Scopri le misure di prevenzione e come proteggerti dall'infezione da TBE.

4.

## Dove trascorri il tuo tempo o dove intendi trascorrerlo se vai in vacanza?

Cerchia le tue risposte.

Sulla spiaggia

Nei parchi

Nei giardini

All'aria aperta\*

Nei musei

Nei ristoranti

Nei negozi

\*(vicino a laghi, fiumi, montagne, boschi ecc.)

Se hai cerchiato una qualsiasi delle risposte in **rosso**: la tua scelta dei luoghi può rappresentare di per sé un fattore di rischio.

Se hai cerchiato solo risposte in **blu**: la tua scelta dei luoghi non rappresenta un fattore di rischio immediato per la TBE.

Si può venire a contatto con delle zecche quando si sta all'esterno, immersi nella natura, in quanto le zecche vivono all'aperto, vicino al suolo<sup>8</sup>. Le zecche possono trovarsi dentro o fuori i centri urbani, nei giardini e negli habitat forestali, pertanto una semplice passeggiata nel parco può aumentare il rischio di infezione da TBE in alcuni Paesi.<sup>8</sup>

5.

## Quali attività ti piace fare o a quali intendi dedicarti la prossima volta che andrai in vacanza?

Cerchia le tue risposte.

Campeggio

Ciclismo

Pesca

Calcio

Giardinaggio

Gustare cibo locale

Fare un picnic

Trekking o passeggiate

Equitazione

Giocare all'aperto

Giocare a golf

Attività subacquee

Visite turistiche

Visite ai musei

Ricerca di cibo selvatico

Se hai cerchiato una qualsiasi delle risposte in **rosso**: i tuoi interessi possono rappresentare un fattore di rischio per la TBE. Se hai cerchiato solo risposte in **blu**: i tuoi interessi non rappresentano un fattore di rischio immediato per la TBE.

Ogni attività all'aperto può aumentare il rischio di entrare in contatto con le zecche<sup>1, 9</sup>. Ricorda che le zecche si trovano spesso nelle aree erbose, compresi i parchi nelle aree urbane e nelle città<sup>8</sup>. Puoi comunque goderti la tua attività, ma dovresti imparare a prendere precauzioni e sapere come proteggerti dai morsi di zecca e dalla TBE.

È importante prendere provvedimenti e seguire le misure di prevenzione per ridurre al minimo il rischio di TBE<sup>8</sup>.



Evita le aree erbose e boschive fortemente infestate da zecche dalla primavera all'autunno, ove possibile.



Indossa abiti di colore chiaro, comprese maglie a maniche lunghe e pantaloni lunghi infilati nei calzini.



Utilizza repellenti per insetti.



Il vaccino contro la TBE è disponibile per le persone che vivono in aree a rischio o intendono visitarle.



Controlla regolarmente di non avere zecche sul corpo.



Rimuovi le zecche appena possibile utilizzando delle pinzette a punta fine.

Per saperne di più visita il sito [azioneprevenzione.it](http://azioneprevenzione.it)

\*Chiedi consiglio a un operatore sanitario se si manifestano i segni della malattia entro 28 giorni dal morso di una zecca.

**Bibliografia**  
 1. Lindquist L, Vapalahti O. Tick-borne encephalitis. Lancet. 2008 May 31;371(9627):1861-71. 2. Centre for Disease Control and Prevention. Lyme Disease Available from: <https://www.cdc.gov/lyme/index.html>. Accessed: May 2019. 3. Barrett PN et al. Tick-borne encephalitis vaccines, p 773-788. In Plotkin SA, Orenstein WA, Offit PA (ed), Vaccines, 6th ed. Elsevier Saunders, Philadelphia, PA. 4. European Centre for Disease Prevention and Control. Key messages about tick-borne encephalitis and tick-borne diseases. Available from: <https://ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis/facts/key-messages>. Accessed: May 2019. 5. Dobler G, et al. Tick-Borne Encephalitis (TBE) – The Book. 2017. Global Health Press, Singapore 2017 (ISBN: 978-981-11-903-3). Available from: <https://id-ea.org/tbe>. Accessed: May 2019. 6. Kollaritsch H, et al. Vaccines and vaccination against tick-borne encephalitis. Expert Rev Vaccines. 2012;11(9):1103-19. 7. Leger E, et al. Changing distributions of ticks: causes and consequences. Exp Appl Acarol. 2013;59(1-2):219-44. 8. Travel Health Pro. Diseases in brief. Tick-borne encephalitis. Available at: <https://travelhealthpro.org.uk/disease/173/tick-borne-encephalitis>. Accessed: May 2019. 9. World Health Organization Regional Office for Europe & European Centre for Disease. Tick-borne encephalitis in Europe. Available from: <https://ecdc.europa.eu/sites/portal/files/media/en/healthtopics/vectors/world-health-day-2014/Documents/factsheet-tick-borne-encephalitis.pdf>.

