

COSA FARE PER PROTEGGERE SE STESSI E GLI ALTRI

Testo aggiornato
al 21 Ottobre 2009



- **Lavare spesso le mani con acqua e sapone** specialmente dopo aver tossito, starnutito o essersi soffiati il naso, e dopo aver frequentato luoghi pubblici.

Coprire con un fazzoletto naso e bocca quando si starnutisce o tossisce.



- **gettare il fazzoletto nella spazzatura** subito dopo averlo usato.

- **Mantenere pulite le superfici:** maniglie, interruttori, telefoni, tastiere, tavoli e altre superfici possono venire contaminati con diversi tipi di batteri e virus.



- **Limitare i contatti** con altre persone per evitare di infettarle, se sei influenzato.

LE INFLUENZE

2009-2010

Cosa bisogna sapere e fare

**Influenza stagionale o pandemica:
il comportamento non cambia!**



LE INFLUENZE DELL'INVERNO 2009/2010

Tutti gli anni d'inverno arriva l'influenza, ma quest'anno oltre alla solita influenza stagionale, avremo anche un'influenza pandemica da virus H1N1 (chiamata impropriamente influenza suina) che non ha stagionalità, e compare a distanza di decenni

La **differenza** principale tra le due influenze è la maggiore contagiosità del virus H1N1, favorita anche dal fatto che la maggior parte della popolazione non ha anticorpi verso questo virus, in quanto l'ultima epidemia risale a circa 30 anni fa; per questo colpisce maggiormente i giovani. Dai dati attuali risulta che il virus H1N1 ha una mortalità uguale, se non inferiore a quella dell'influenza stagionale.

Il **timore degli esperti** è dovuto alla possibilità di avere un maggior numero di malati con comprensibili difficoltà dei servizi essenziali. Altra preoccupazione è quella della possibilità di avere contemporaneamente circolanti i due virus che possano ricombinarsi tra loro e dar luogo ad un virus più aggressivo.

È importante sapere **che si prende come tutti gli altri virus !!!**

La trasmissione del virus dell'influenza si può avere per:

- via aerea con tosse o starnuti attraverso le gocce di saliva per una distanza 1-1,5 mt
- via indiretta tramite il contatto con mani o oggetti contaminati dalle secrezioni respiratorie.

Per questo una buona igiene delle mani, e la pulizia delle superfici con i comuni detergenti, unite ad una buona igiene respiratoria sono essenziali nel limitare la diffusione dell'influenza. *La malattia è contagiosa durante il periodo di incubazione (5 giorni) e per 7 giorni dall'inizio dei sintomi.*

Le **misure preventive**, che valgono per tutte le malattie virali respiratorie, sono:

1. lavare bene e frequentemente le mani con acqua e sapone o con salviettine disinfettanti;
2. evitare luoghi affollati
3. coprire bocca e naso con un fazzoletto di carta quando si starnutisce o si tossisce,
4. gettarlo subito nella spazzatura e lavarsi poi le mani
5. aerare frequentemente i locali di soggiorno.

I sintomi dei due tipi di influenza sono gli stessi: impossibile distinguerli: *febbre improvvisa superiore a 38°, tosse, scolo nasale, starnuti o naso chiuso, dolori articolari, mal di testa e facile stancabilità*. Un certo numero di bambini può avere anche diarrea e vomito.

A complicare le cose, soprattutto nei bambini piccoli, c'è il fatto che molte malattie virali hanno gli stessi sintomi dell'influenza; comunque non c'è da allarmarsi in quanto se non sono presenti condizioni di rischio o sintomi di allarme, il comportamento da tenere è lo stesso e non è necessaria una visita medica in tempi rapidi.

L'**utilizzo del tampone** per porre diagnosi non è necessario ed è riservato solo ai casi gravi ricoverati.

Sono considerate **categorie a rischio** di complicazioni le donne in gravidanza e le persone che soffrono di patologia cronica (asma, diabete, malattie cardiache, obesità e chi presenta una situazione congenita o acquisita di immunodeficienza).

COSA FARE NEL SOSPETTO DI INFLUENZA

Contatta il tuo pediatra

Contatta telefonicamente il tuo pediatra. Non recarti al Pronto Soccorso, di solito non c'è necessità di una visita immediata, comportati come in altre situazioni febbrili:

- Usa farmaci per abbassare la febbre se essa supera 38° e se c'è eccessivo malessere (*paracetamolo o ibuprofene, NON utilizzare l'aspirina!*)

Fai visitare il bambino quanto prima, se:

- fa parte di una categoria a rischio
- la febbre alta dura da più di tre giorni
- ha meno di un anno
- ha sintomatologia importante OLTRE la febbre:
 - difficoltà a respirare
 - eccessiva sonnolenza

Evita la diffusione del virus

Se il tuo bambino ha la febbre e i sintomi di un'influenza fai in modo che non venga a contatto con altri:

- non mandarlo a scuola per almeno 7 giorni dall'inizio dei sintomi e almeno 2 giorni dopo la scomparsa della febbre.
- evita di farlo uscire, se non necessario.
- se c'è necessità di uscire (ad es per assistenza medica) e stare vicino ad altre persone cerca di:
 - mantenerlo ad almeno 1-2 metri di distanza
 - far coprire bocca e naso con un fazzoletto, in caso di tosse o starnuti.
 - far lavare spesso le mani al bambino (e non dimenticare di farlo anche tu!)

I **farmaci antivirali** devono essere utilizzati su prescrizione medica solo in presenza di sintomi gravi o di condizioni di rischio, solo, poiché possono selezionare virus resistenti e non sono privi di effetti collaterali.

L'uso di **antibiotici** non è raccomandato in corso di influenza, salvo su prescrizione medica in caso di evidenza di infezione batterica.

La **vaccinazione** rappresenta un'ottima opportunità per la prevenzione delle forme influenzali.

Il vaccino dell'Influenza stagionale (consigliato dai pediatri anche ai soggetti sani in particolare a quelli sotto i sei anni) è già disponibile dai primi di Ottobre, mentre il vaccino per la forma pandemica sarà distribuito e somministrato a:

1. categorie socialmente utili (personale della sanità, polizia...)
2. donne al secondo o terzo trimestre di gravidanza e in allattamento
3. soggetti appartenenti a categorie a rischio
4. bambini sopra a 6 mesi che frequentano asili nido
5. soggetti tra 6 mesi e 17 anni non inclusi nelle categorie precedenti
7. soggetti sani tra i 18 e i 27 anni