



**la Pandemia
di influenza
A / H1N1v**



**cosa fare per
protegersi**

**cosa fare quando
ci si ammala**

la vaccinazione

frena

l'influenza

lavati le mani

copri la tosse

rimani a casa se ti ammali

Per ulteriori informazioni:

consulta il sito: www.ulss.tv.it

chiamaci al numero: **0422 323888**



a cura del Dipartimento di Prevenzione ULSS 9

novembre '09

La nuova pandemia



La Pandemia è un'epidemia di influenza diffusa in tutto il mondo. Fa ammalare molte più persone rispetto alla normale influenza stagionale perché è causata da un virus nuovo (il virus A/H1N1v), non conosciuto dalle nostre difese immunitarie, tuttavia attualmente è meno grave dell'influenza stagionale.

Come si trasmette il virus

Il virus A/H1N1v si trasmette facilmente tra le persone quando sono vicine, attraverso le goccioline prodotte quando si starnutisce, si tossisce o si parla oppure toccando superfici contaminate (es. mani, maniglie di porte).



I sintomi dell'influenza

- febbre improvvisa superiore a 38°C
- brividi, emicrania, dolori muscolari e articolari;
- raffreddore, tosse secca e mal di gola;
- difficoltà respiratorie;
- mal di pancia, diarrea o vomito.



Cosa fare quando ci si ammala

1. Curare l'influenza a casa

I malati che non presentano complicanze si possono curare a casa con farmaci sintomatici (antipiretici, antinfiammatori, balsamici...) e riposo senza consultare il proprio medico né recarsi al Pronto Soccorso o in ambulatori medici.

E' necessario rimanere a casa fino a 24 ore dopo che la febbre è scomparsa senza l'uso di farmaci.

2. Restare in "isolamento"

Soggiornare in una stanza solo per sé o rispettare la distanza di 1 metro dalle altre persone; in alternativa indossare mascherine "chirurgiche".

Evitare soprattutto il contatto con le persone già affette da una malattia cronica o in gravidanza.

3. Seguire le regole di igiene

Lavarsi spesso le mani.

Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta.

Quando consultare un medico

Se ci si ammala e si è già affetti da una malattia cronica o si è in gravidanza è consigliabile consultare telefonicamente il proprio medico.

Se si hanno sintomi gravi è necessario cercare subito assistenza medica.

Eventuali accessi all'ambulatorio vanno concordati con il medico in modo da ridurre al minimo il contatto con altri pazienti.

Cosa fare per proteggersi dall'influenza

1. Lavarsi le mani



- lavare le mani accuratamente (palmo, dorso e tra le dita) con acqua calda e sapone per almeno 15-20 secondi
- asciugarle con asciugamano personale o con carta monouso o sotto un getto d'aria
- se mancano acqua e sapone si possono usare salviette o gel disinfettanti

2. Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta



- usare fazzolettini di carta per coprire bocca e naso in caso di tosse o starnuti e gettarli immediatamente nella spazzatura
- se non si ha a disposizione un fazzolettino di carta è opportuno tossire e starnutire nella piega del gomito
- dopo aver tossito o starnutito, lavarsi sempre le mani con sapone e acqua calda o con gel a base alcolica

3. Rimanere a casa quando ci si ammala

Le persone malate devono rimanere a casa dal lavoro o da scuola fino a 24 ore dopo che la febbre è scomparsa senza l'uso di farmaci antipiretici (Tachipirina ecc.). per non diffondere l'infezione.

La vaccinazione

Il vaccino, per ora disponibile in quantità limitata, sarà offerto secondo le priorità stabilite dal Ministero della Salute: 1) personale sanitario, 2) persone a rischio di complicanze gravi 3) addetti a servizi essenziali e successivamente tutte le altre persone fino a 27 anni di età.

Le modalità di svolgimento della campagna vaccinale saranno divulgate attraverso stampa, internet e televisione.



PERSONE A RISCHIO con priorità per la vaccinazione

donne nel 2° e 3° trimestre di **gravidanza**

genitori di bambini minori di 6 mesi

familiari o contatti stretti di persone ad alto rischio che non possono vaccinarsi

persone nate dal 1945 al 2009 affette da:

- malattie croniche **dell'apparato respiratorio**
- malattie **dell'apparato cardiocircolatorio** (esclusa l'ipertensione)
- **diabete mellito** e altre malattie metaboliche;
- **malattie renali** con insufficienza renale;
- **emoglobinopatie** e malattie degli organi emopoietici
- **neoplasie**
- gravi **malattie del fegato**
- **immunosoppressione** indotta da farmaci, da HIV, da malattie congenite ed acquisite
- malattie infiammatorie **croniche intestinali**
- malattie associate ad aumentato rischio di aspirazione delle secrezioni respiratorie (es.: **malattie neuromuscolari**)
- **obesità** con Indice di massa corporea > 30