

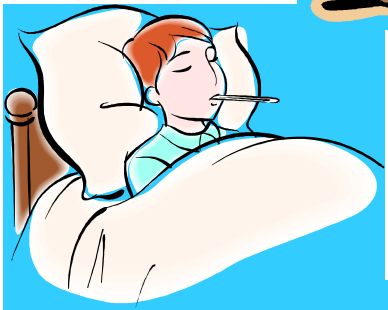


La nuova influenza è una infezione virale acuta dell'apparato respiratorio.

Si trasmette tramite le goccioline di saliva emesse con tosse, starnuti o parlando a distanza ravvicinata.



Ha i sintomi tipici dell'influenza invernale stagionale.



Nei bambini piccoli che non sanno ancora parlare, attenzione ai sintomi come irritabilità, pianto, vomito e diarrea.



Le consuete norme igieniche nella pratica quotidiana riducono la possibilità d'ammalarsi o di trasmissione . . .

. . . come lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o coprire naso e bocca con un fazzoletto durante tosse o starnuti, eliminandolo subito.



Non assumere o somministrare farmaci di propria iniziativa, se non quelli di norma utilizzati per curare i sintomi influenzali (ad es. Paracetamolo).



Sentire il proprio medico di famiglia che valuterà i sintomi e indicherà la terapia più idonea.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORATO IGIENE, SANITÀ E ASSISTENZA SOCIALE



Tienimi a casa!

**NUOVA INFLUENZA
A/H1N1**

Che fare?

Cos'è?

La nuova influenza è un'infezione virale acuta dell'apparato respiratorio, con sintomi simili a quelli classici dell'influenza stagionale invernale, a tutti nota. L'agente responsabile è il virus influenzale di tipo A(H1N1), di origine animale, che ha acquisito la capacità di trasmettersi da uomo a uomo e che, favorito dagli spostamenti della popolazione nel periodo primaverile/estivo, si è rapidamente diffuso un po' ovunque (da qui il termine Pandemia).

Modalità di trasmissione

L'influenza è trasmessa da persona a persona, tramite le goccioline di saliva emesse nell'ambiente con tosse, starnuti o parlando a distanza ravvicinata. Il contagio può avvenire anche toccando gli oggetti, i mobili e le superfici contaminate dalle goccioline presenti nell'ambiente in cui soggiorna un soggetto ammalato, nell'eventualità che successivamente le mani siano portate alla bocca, al naso o agli occhi. Arieggiare i luoghi in cui normalmente si soggiorna ed evitare quelli chiusi e affollati, diminuisce la possibilità di contrarre la nuova influenza. Il virus non si trasmette attraverso il cibo, tanto meno si può contrarre l'infezione con il consumo di carne.

Sintomi

La nuova influenza (A/H1N1) non sembra dimostrare una gravità superiore alla comune influenza invernale e i sintomi sono: febbre con temperatura superiore a 38°C, sudorazione, brividi, mal di testa, mal di gola, tosse, stanchezza, malessere generale. In alcuni casi possono manifestarsi anche nausea, vomito e diarrea. Nei bambini piccoli, che non sono in grado di esprimere i sintomi verbalmente, oc-

corre prestare attenzione a irritabilità, pianto, mancanza di appetito, vomito e diarrea.

Come per l'influenza invernale, anche con questa possono verificarsi delle complicanze come bronchite e polmonite o si possono aggravare malattie croniche già presenti nell'individuo come ad esempio: asma e altre malattie respiratorie, diabete, immunodeficienze, malattie cardiovascolari (esclusa la semplice ipertensione), patologie renali croniche, neurologiche, oncologiche e obesità. Si considera a rischio di complicanze anche la gravidanza e l'età inferiore ai due anni.

Come proteggersi?

Al momento non è ancora disponibile il vaccino specifico contro questa influenza (sarà disponibile in autunno); è possibile tuttavia mettere in pratica semplici gesti che aiutano a prevenire la diffusione del virus e a limitare il contagio:

- coprire con un fazzoletto naso e bocca quando si starnutisce e gettare il fazzoletto nella spazzatura dopo averlo usato;
- lavare spesso le mani con acqua e sapone specialmente dopo avere tossito o starnutito;
- evitare luoghi chiusi e affollati;
- aerare frequentemente gli ambienti dove si soggiorna;
- evitare, se possibile, contatti diretti con persone malate.

Come curarsi?

In caso di comparsa di sintomi influenzali evitare di intraprendere azioni di propria iniziativa, come recarsi in ospedale, ma contattare il proprio medico, il pediatra di famiglia o la guardia medica: questi valuteranno la sintomatolo-

gia e le condizioni generali del paziente e se necessario prescriveranno l'eventuale terapia più idonea e, nei casi più gravi o a maggior rischio di complicazioni, valuteranno la necessità del ricorso ad una struttura ospedaliera; infatti il ricovero è indicato solo in casi eccezionali.

In ogni caso è consigliabile:

- stare a casa a riposo per almeno sette giorni dalla comparsa dei sintomi o fino a 24 ore dalla loro scomparsa, indipendentemente dalla durata della malattia, evitando il più possibile il contatto con altre persone;
- non recarsi al lavoro, a scuola, evitare i luoghi affollati e non intraprendere un viaggio durante la fase acuta della malattia;
- assumere molti liquidi (acqua, succhi di frutta, succhi di verdura, brodo);
- coprire naso e bocca con fazzoletto durante gli starnuti;
- lavare spesso le mani, soprattutto dopo aver tossito o starnutito o usato il fazzoletto;
- prestare attenzione ai sintomi ed in caso di peggioramento consultare il proprio medico.

Farmaci

La terapia della nuova influenza non è diversa da quella dell'influenza invernale. E' possibile assumere i comuni farmaci che si usano per mitigare i sintomi influenzali come antifebbrili o blandi antidolorifici.

È fortemente sconsigliato l'utilizzo di farmaci antivirali senza la valutazione e la prescrizione di un medico che ne abbia valutato la necessità.

Assessorato Igiene, Sanità e Assistenza sociale RAS