



## Influenza Pandemica

PANDEMIA INFLUENZALE

### LA MIGLIORE DIFESA SEI TU



LAVA LE MANI.



COPRI LA BOCCA.



MANTIENI LE DISTANZE.



SEPARA I MALATI.



GETTA I RIFIUTI.

## Misure di protezione personale utili per ridurre il rischio di contrarre o trasmettere l'influenza umana



L'influenza è un'infezione virale che si trasmette da persona a persona principalmente quando si tossisce o si starnutisce, oppure tramite il contatto diretto o indiretto con secrezioni respiratorie di individui infetti depositate sulle mani o sulle superfici.

**LA MIGLIORE DIFESA SEI TU:** Durante una influenza è possibile ridurre le possibilità di contagio per voi e per i vostri familiari seguendo alcune semplici regole.



### **LAVA LE MANI: Lavarsi o disinfettarsi frequentemente le mani**

**a.** Lavarsi o disinfettarsi spesso le mani contribuisce a proteggersi dal virus. Lavarsi le mani a fondo con acqua e sapone, specialmente dopo aver tossito o starnutito. Anche l'uso di gel alcolici per la disinfezione delle mani riduce la presenza del virus influenzale sulle mani contaminate, sebbene il lavaggio con acqua e sapone sia più efficace. **b.** Il lavaggio delle mani non deve limitarsi a una risciacquata veloce; deve avere una durata di almeno 40 secondi ogni volta.

## LAVARSI LE MANI E' UNO DEI MEZZI PIU' EFFICACI PER RIDURRE IL CONTAGIO TRA LE PERSONE

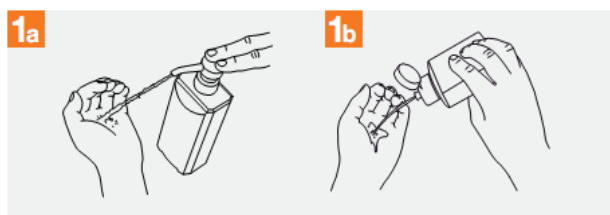
- Lava le mani regolarmente,
- Lavale se starnutisci o tossisci, se ti soffi il naso o aiuti una persona che tossisce o starnutisce.
- Lava le mani con acqua e sapone e asciugale accuratamente.
- Usa preparati a base alcolica se non puoi lavarti le mani con l'acqua e sapone.

**OCCORRE FARLO SPESSO, E FARLO BENE !!!**

**Durata del lavaggio: 40-60 secondi**



**BAGNA LE MANI CON L'ACQUA e APPLICA IL SAPONE oppure**



**SPRUZZA IL PRODOTTO DISINFETTANTE**

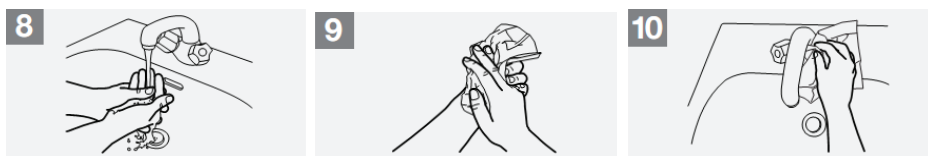


**Poi inizia**

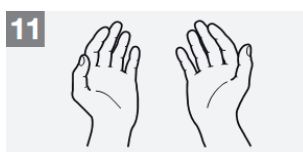
**STROFINA PALMO CONTRO PALMO POI IL DORSO E TRA LE DITA**



**LAVA LE PUNTE DELLE DITA E POI PASSA AI POLLICI E ANCORA UNA VOLTA SUL PALMO CON LE DITA**



**RISCIACQUA CON ACQUA ASCIUGA LE MANI CON UNA SALVIETTA DI CARTA MONOUSO USA LA SALVIETTA PER CHIUDERE L'ACQUA E POI GETTALA**



**...ADESSO LE TUE MANI SONO PULITE**

Ripeti gli stessi gesti anche quando pulisci le mani con un prodotto disinfettante senza acqua.

**Fonte OMS**

# Misure personali utili per proteggere i familiari e altre persone a stretto contatto quando si è malati



## **COPRI LA BOCCA: Mantenere un'adeguata igiene respiratoria**

Se si è malati, coprirsi naso e bocca con un fazzoletto quando si tossisce o si starnutisce; oppure tossire o starnutire coprendo naso e bocca con l'avambraccio invece che con le mani. L'igiene respiratoria serve a evitare che altre persone siano esposte alle secrezioni nasali e orali potenzialmente infettive dell'individuo colpito. Il fazzoletto va gettato via in un cestino chiuso. Gettare i fazzoletti in un sacchetto chiuso dopo l'uso e lavarsi le mani.



## **SEPARA I MALATI**

I soggetti che presentano uno o più dei seguenti sintomi: febbre, tosse, mal di gola, dolori diffusi, mal di testa, brividi e spossatezza potrebbero aver contratto il virus dell'influenza o un altro virus. In alcuni casi la sintomatologia associata all'infezione da virus dell'influenza **A (H1N1)** comprende anche diarrea e vomito. Rimanere a casa dal lavoro o da scuola e limitare il contatto con altre persone se si è malati. La persona ammalata dovrebbe dormire da sola e utilizzare un bagno separato da quello utilizzato dal resto della famiglia ed essere accudita solo da un familiare (sempre lo stesso). All'insorgenza dei sintomi non recatevi in ospedale o dal medico ma contattate telefonicamente il vostro medico di famiglia.



## **MANTIENI LE DISTANZE: Evitare il contatto ravvicinato con individui malati**

**(a)** Arieggiare frequentemente la stanza dove lavorate o vivete aprendo le finestre. **(b)** Mantenersi a una distanza di almeno un metro da chiunque presenti sintomi influenzali ed evitare i luoghi affollati. Quando non sia possibile mantenere tale distanza, ridurre al minimo il tempo trascorso a stretto contatto con i soggetti che potrebbero essere infetti. Quando non sia possibile evitare il contatto con persone malate o le situazioni di affollamento, ridurre al minimo il tempo trascorso in tali situazioni. **(c)** Non visitare persone malate se non è strettamente necessario.



## GETTA I RIFIUTI

I fazzoletti di carta utilizzati durante la tosse e gli starnuti, gli asciugamani di carta utilizzati dopo il lavaggio delle mani e le mascherine di carta sono tutti da considerare oggetti contaminati. Devono essere gettati dopo l'uso in cestini dotati di un coperchio, possibilmente con apertura a pedale o basculante. Per lo smaltimento i sacchetti devono essere chiusi e possono quindi essere gettati come normali rifiuti. Gli oggetti di casa (tavoli scrivanie e altre suppellettili) devono essere lavati spesso. La biancheria deve essere lavata ad alta temperatura.



## COME RICONOSCERE L'INFLUENZA

La nuova influenza A/H1N1 è un'infezione virale acuta dell'apparato respiratorio con sintomi fondamentalmente simili a quelli classici dell'influenza: febbre ad esordio rapido, tosse, mal di gola, malessere generale.

Nell'attuale fase la diagnosi di influenza da virus A/H1N1 è basata sul solo criterio clinico e viene definita come un'affezione respiratoria acuta ad esordio brusco ed improvviso con la compresenza di una triade di sintomi ovvero:

- febbre  $\geq$  a 38°C
- un sintomo respiratorio tra i seguenti: tosse, mal di gola, congestione nasale e naso che cola
- un sintomo sistemico tra i seguenti: cefalea, malessere generalizzato, sensazione di febbre (sudorazione, brividi), astenia

### Per i bambini è importante considerare che:

1. I più piccoli non sono in grado di descrivere la sintomatologia sistemica, che invece si può manifestare con irritabilità, pianto, inappetenza
2. Nel lattante l'influenza è spesso accompagnata da vomito e diarrea e solo eccezionalmente da febbre;
3. Occhi arrossati e congiuntivite sono caratteristici dell'influenza nei bambini in età prescolare, in caso di febbre elevata;
4. Nel bambino di 1-5 anni la sindrome influenzale si associa frequentemente a laringotracheite e bronchite e a febbre elevata.

### Per gli anziani è importante considerare che:

1. La sintomatologia dell'influenza può avere caratteristiche diverse rispetto al giovane adulto per la presenza di altre malattie, per la ridotta risposta immunitaria e infiammatoria, per la ridotta risposta febbrile, per l'alto rischio di disabilità e per la diversa percezione del dolore
2. La pratica vaccinale protratta per anni può attenuare sostanzialmente l'entità dei sintomi
3. La sintomatologia, specie nel grande anziano, è spesso subdola con febbre non elevata, incapacità a mantenere la postura, sonnolenza, incoordinazione motoria, incontinenza sfinteriale
4. Le malattie pre-esistenti possono peggiorare con compromissione funzionale (scompenso metabolico del diabete, insufficienza cardiaca, insufficienza respiratoria).

La via di trasmissione più diffusa del virus dell'influenza AH1N1 è quella diretta da uomo a uomo per via aerea, attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, e per via indiretta, attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie. Il periodo di contagiosità va da -1 a + 7 giorni dall'inizio della sintomatologia negli adulti, ed è un po' più lungo nei bambini (ai fini pratici si considera il limite di 10 giorni dall'inizio dei sintomi). Non è necessario nè consigliabile recarsi in ospedale per avere la conferma della diagnosi di influenza. Il ricovero in ospedale sarà deciso dal medico di famiglia sulle base delle condizioni cliniche del paziente e la sua storia clinica.

---



### **Cosa dovete fare se siete affetti da influenza**

1. rimanere a casa. Se le condizioni cliniche non migliorano nel periodo previsto (in genere tre giorni) avvisare il proprio Medico di Famiglia.
2. soggiornate per il periodo della malattia in una sola stanza;
3. identificate se possibile un solo familiare che abbia contatto con voi;
4. evitare contatti non strettamente necessari con familiari e amici e ancor più con i bambini e donne in stato di gravidanza;
5. coprire bocca e naso con fazzoletto di carta in caso di tosse o starnuti;
6. eliminare i fazzoletti di carta monouso in sacchetti chiusi, normalmente come rifiuto urbano.

### **Raccomandazioni ai familiari e/o conviventi:**

1. arieggiare gli ambienti più volte al giorno;
  2. lavarsi accuratamente le mani con acqua calda e sapone dopo ogni contatto con il malato, i suoi effetti personali e quelli presente nell'ambiente;
  3. evitare il contatto diretto con le diverse secrezioni ed escrezioni del malato: se questo dovesse verificarsi lavate immediatamente le mani o le altre parti del corpo, cambiare gli indumenti e lavarli come di consueto;
  4. evitare di toccarsi con le mani gli occhi, il naso e la bocca;
  5. indossare guanti monouso per la pulizia di materiali usati dal malato, o contaminati da secrezioni del malato e lavarsi sempre le mani dopo la rimozione dei guanti. Non riutilizzare i guanti una volta tolti e smaltirli in sacchetti chiusi normalmente come rifiuto urbano;
  6. non utilizzare direttamente salviette, asciugamani, posateria, bicchieri, indumenti, lenzuola, coperte, federe usate dal malato; possono invece essere riutilizzati da chiunque dopo il consueto lavaggio a caldo con sapone o con gli usuali detersivi/detergenti domestici;
  7. la pulizia di superfici, oggetti e quant'altro venuti a contatto con il malato o con le sue secrezioni può essere fatta con gli usuali prodotti detergenti/disinfettanti di uso domestico utilizzando materiale di carta che va poi eliminato come rifiuto urbano, in sacchetti chiusi;
  8. i rifiuti contaminati dalle secrezioni/escrezioni del paziente (fazzoletti e salviette di carta, etc) vanno introdotti e chiusi in un sacchetto di plastica ed eliminati con i rifiuti; lavarsi le mani dopo questa operazione.
-



## **USO DELLA MASCHERINA**

Può essere utile che la persona con sintomi indossi una mascherina di tipo chirurgico per impedire la diffusione delle goccioline nell'ambiente. La mascherina perde la sua efficacia se non è utilizzata correttamente. L'uso di mascherine protettive da parte di soggetti colpiti da sintomi influenzali può contribuire a contenere secrezioni respiratorie quando si tossisce o si starnutisce e a ridurre il rischio di infezione tra le persone a stretto contatto con il malato.

Questa misura potrebbe rivelarsi utile nelle seguenti situazioni:

- (a) negli spostamenti tra l'abitazione e l'ospedale dopo l'insorgenza dei sintomi;
- (b) quando si è assistiti da familiari o altre persone presso la propria abitazione;
- (c) in tutti i casi in cui è inevitabile avere contatti ravvicinati con soggetti sani.

La mascherina è efficace solo se utilizzata correttamente in caso contrario può diventare sorgente di contaminazione. Porre la maschera sul viso in modo che copra naso e bocca, ben aderente al volto in modo da ridurre ogni spazio libero tra il bordo della maschera e il viso. Non toccare la maschera mentre la indossate. Quando togliete la maschera o la toccate per gettarla via lavatevi le mani. Cambiate la maschera quando diventa umida e utilizzatela solo una volta. Gettatela in un sacchetto della spazzatura chiuso.