

# INFLUENZA Vademecum per il paziente ed i caregiver

## Che cos'è l'Influenza

L'influenza stagionale è una malattia virale acuta del tratto respiratorio causata da virus influenzali A e B. I virus influenzali possono causare forme lievi o severe di malattia che possono anche portare a morte. L'influenza è prevenibile. Solo vaccinandoti puoi contribuire a ridurre il numero di casi, di ospedalizzazioni e di morti premature.

## È una malattia seria

Ogni anno l'influenza colpisce tra il 5 e il 15% della popolazione. La maggior parte dei casi si risolve senza complicazioni ma per alcune persone può diventare una malattia grave.

## Chi sono le persone maggiormente a rischio

Le persone a più alto rischio sono gli anziani e le persone di qualsiasi età che presentano una delle seguenti condizioni:

- \* Asma e altre malattie respiratorie
- \* Diabete
- \* Malattie cardiache
- \* Malattie renali
- \* Malattie epatiche
- \* Malattie metaboliche
- \* Diminuite difese immunitarie (da malattie o terapie)

## Come si trasmette

Il virus influenzale si trasmette attraverso le goccioline di muco e di saliva di chi tossisce e starnutisce, ma anche attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie. Quindi si diffonde con più facilità negli ambienti chiusi e affollati.

## Come si cura

Nei confronti dell'influenza può essere messo in atto trattamento sintomatico con farmaci antipiretici, analgesici ed antinfiammatori, l'opportuna idratazione e il riposo (per 24-48 ore dopo la scomparsa della febbre);

in presenza di complicanze (polmonari o di altro tipo) va naturalmente prescritta e somministrata una terapia specifica sotto controllo medico.

## Quali sono le complicazioni dell'influenza?

Polmonite, otite, sinusite, disidratazione e peggioramento di malattie croniche preesistenti come asma o diabete. Nelle persone anziane la malattia potrebbe contribuire all'insorgenza di attacchi cardiaci o ictus.

## Perché è necessario vaccinarsi?

Chiunque può contrarre l'influenza. Una persona infetta può trasmettere il virus molto facilmente prima ancora che appaiano i sintomi, con un semplice colpo di tosse, uno starnuto o una stretta di mano.

## Quando vaccinarsi?

La vaccinazione va effettuata ogni anno, prima dell'inizio della stagione influenzale, generalmente a partire da fine ottobre. È comunque possibile vaccinarsi anche più tardi, anche se la stagione influenzale è già iniziata. La protezione ottimale si raggiunge 10-14 giorni dopo la vaccinazione. Per gli adulti è sufficiente una sola dose di vaccino, rivolgersi al medico curante. Per gli operatori sanitari la vaccinazione è gratuita.

## Perché è necessario vaccinarsi ogni anno?

I virus influenzali si modificano a ogni stagione e per questo motivo ogni anno viene formulato un nuovo vaccino contro l'influenza. L'efficacia del vaccino può variare di anno in anno, a seconda dei virus circolanti e a seconda dell'età del soggetto. A volte, tuttavia, possono manifestarsi reazioni avverse, per lo più lievi.

## MISURE DI IGIENE PER RIDURRE LA TRASMISSIONE DEL VIRUS INFLUENZALE

### LAVARE LE MANI

Più volte al giorno con acqua e sapone. In particolare, dopo aver tossito, starnutito, essersi soffiato il naso



### TOSSIRE O STARNUTIRE IN UN FAZZOLETTO DI CARTA

Quando si tossisce o starnutisce, tenere un fazzoletto di carta davanti a naso e bocca



### GETTARE IL FAZZOLETTO DI CARTA

Dopo l'uso nel cestino dei rifiuti e lavarsi le mani accuratamente con acqua e sapone



### RIMANERE A CASA

In caso di sintomi dell'influenza consultare e seguire i consigli del proprio medico



TALI SEMPLICI GESTI COSTITUISCONO UNA PRATICA EFFICACE PER IL CONTROLLO DELLA DIFFUSIONE DELLE INFEZIONI RESPIRATORIE

