

## Sigla editoriale

© Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica

Data di pubblicazione: settembre 2009

L'opuscolo è pubblicato anche nelle seguenti lingue:

UFCL-Numero di ordinazione

Tedesco	311.296.d
Francese	311.296.f
► Italiano	<b>311.296.i</b>
Romancio	311.296.rg
Albanese	311.296.alb
Bosniaco	311.296.bos
Croato	311.296.kro
Inglese	311.296.eng
Portoghese	311.296.por
Serbo	311.296.ser
Spagnolo	311.296.esp
Tamil	311.296.tam
Turco	311.296.tur

Ulteriori copie di quest'opuscolo possono essere ordinate gratuitamente presso:  
UFCL, Distribuzione pubblicazioni, 3003 Berna  
Fax: +41 (0) 31 325 50 58  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Tiratura (i) 80'000 copie

La traduzione è stata effettuata dal tedesco.  
La versione tedesca è valida per questioni di interpretazione riguardanti il contenuto.

# L'influenza pandemica: tutto ciò che dovete sapere

Settembre 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

**UNITI  
CONTRO  
L'INFLUENZA**

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
Hotline 031 322 21 00

**UNITI  
CONTRO  
L'INFLUENZA**

# L'influenza – ciò che dovete sapere

L'influenza è una malattia infettiva acuta causata da virus influenzali. La trasmissione avviene direttamente attraverso le goccioline che una persona infetta diffonde quando starnutisce, tossisce o parla oppure indirettamente attraverso il contatto con superfici contaminate (p.es. mani, maniglie di porte) sulle quali i virus possono sopravvivere per un determinato periodo di tempo.

Quest'anno la Svizzera è colpita da due tipi d'influenza:

## L'influenza stagionale

L'influenza stagionale è una malattia acuta delle vie respiratorie. Si manifesta annualmente nell'emisfero boreale tra dicembre e marzo sotto forma di epidemia.

## L'influenza pandemica (H1N1)

Si definiscono pandemie le malattie (virali) diffuse a livello internazionale. L'attuale influenza pandemica (H1N1), detta anche influenza suina, è causata da un nuovo virus influenzale che si trasmette molto facilmente da persona a persona. Al contrario di quanto si suppone, il virus non viene trasmesso tramite il consumo di carne suina.

## Quali sono gli effetti di un'influenza?

I sintomi sono in pratica uguali per entrambe le forme d'influenza. Tuttavia, il numero di persone che si ammalano d'influenza pandemica può raggiungere il quintuplo di quelle che contraggono l'influenza stagionale, poiché l'essere umano non possiede nessuna immunità contro il nuovo virus. Inoltre, in alcune persone la malattia può avere un decorso più grave, soprattutto in quelle affette da altri problemi di salute. Per questo motivo, tutti dovrebbero contribuire ad arginare la diffusione della malattia. Ciò rende possibile la diminuzione del numero di affezioni e la protezione delle persone particolarmente sensibili al contagio. Oltre a ciò, un numero elevato di malattie può gravare sul sistema sanitario nel giro di alcune settimane e le numerose assenze possono danneggiare le attività degli enti pubblici e delle aziende.

Nelle pagine seguenti Vi mostriamo come potete proteggervi dall'influenza e quali misure dovete adottare in caso di sintomi influenzali.

# Importante per tutti.

## Misure igieniche e protettive

Adottando semplici misure potete contribuire a proteggere Voi stessi e anche altre persone.



### Lavarsi le mani

Lavatevi le mani più volte al giorno accuratamente con acqua e sapone. Il metodo più efficace è:

- Sciacquare le mani sotto l'acqua corrente.
- Insaponarle possibilmente con del sapone liquido.
- Fregarle finché non si forma la schiuma. Non lavare soltanto i palmi della mano, ma pulire anche il dorso, tra le dita, sotto le unghie e i polsi.
- Risciacquare le mani sotto l'acqua corrente.
- Asciugarle con un asciugamano pulito - se possibile una salvietta di carta monouso - oppure con l'ausilio di un asciugamano a rullo o all'aria.

Se mancano acqua e sapone, o sono difficilmente disponibili, si può usare un disinfettante adatto per le mani.



### Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta

Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto quando tossite o starnutite.



### Eliminare il fazzoletto di carta

Dopo l'uso, eliminate il fazzoletto di carta gettandolo in un cestino dei rifiuti e lavatevi in seguito le mani accuratamente con acqua e sapone.



### Tossire e starnutire nella piega del gomito

Se non avete a disposizione un fazzoletto di carta, tossite o starnutite nella piega del gomito. Questo atto è più igienico rispetto al gesto di coprirsi la bocca con le mani. Se invece usate le mani, lavatevele se possibile subito dopo accuratamente con acqua e sapone.



### Mascherine igieniche

L'utilizzo di mascherine igieniche è importante, soprattutto per le persone ammalate (vedi capitolo «Importante per tutte le persone con sintomi d'influenza»). Ulteriori situazioni in cui le autorità richiedono l'utilizzo di mascherine igieniche potrebbero emergere nel corso della pandemia. Per questo motivo consigliamo di visitare regolarmente il nostro sito [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

# Informazioni importanti per tutti coloro che presentano sintomi influenzali

Appena avvertite sintomi influenzali, attenetevi assolutamente alle seguenti misure per proteggere Voi stessi e gli altri.



## Prestate attenzione ai sintomi che potrebbero essere premonitori dell'influenza

Si tratta dei sintomi seguenti:

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



## Rimanete a casa

Se avvertite diversi sintomi dell'influenza, rimanete a casa. In tal modo evitate di diffondere la malattia. Curate completamente l'influenza a casa. Aspettate almeno un giorno dalla scomparsa della febbre prima di riprendere le attività quotidiane.



## Quando si deve consultare un medico?

In caso di malattia influenzale normalmente non è necessaria una terapia particolare. Nella maggior parte delle persone affette, il decorso dell'influenza non presenta complicazioni. Nonostante ciò, dovete contattare un medico se Voi o i Vostri figli presentate gravi sintomi d'influenza (dolori durante il respiro, difficoltà respiratoria). Persone ad alto rischio di complicanze devono immediatamente mettersi in contatto con un medico (Vedi capitolo «gruppi a rischio»).



## Non prendete iniziative precipitose

Non recatevi immediatamente al pronto soccorso di un ospedale e non assumete di Vostra iniziativa medicinali antivirali (p.es. Tamiflu®).



### **Indossate la mascherina igienica**

Se siete ammalati e convivete insieme ad altre persone, indossate la mascherina igienica. In tal modo evitate di contagiare i Vostri familiari o le persone con cui convivete. Anche chi cura una persona malata in casa dovrebbe utilizzare la mascherina. La sola mascherina non garantisce una protezione completa. Per questo motivo le mascherine dovrebbero essere indossate soltanto in combinazione con le altre misure igieniche consigliate.



### **Se avete contatto con la collettività nonostante siate malati, rispettate le regole seguenti:**

- mantenete possibilmente una distanza di almeno un metro dalle altre persone;
- evitate le strette di mano;
- rinunciate al saluto con abbracci e baci;
- evitate gli assembramenti di persone;
- indossate la mascherina igienica quando uscite di casa.

Se possibile, informate tutte le persone con cui avete avuto un contatto durante la vostra malattia o 1 giorno prima di ammalarvi (p. es. il partner, le persone con cui convivete o una persona ammalata che avete curato) e consigliate loro di osservare attentamente il proprio stato di salute.

## **I gruppi a rischio**

**Nella maggior parte delle persone affette, il decorso dell'influenza non presenta complicazioni. Tuttavia, esistono dei gruppi più sensibili al contagio e alle complicanze. L'influenza colpisce più spesso i giovani adulti e i bambini e, più raramente, le persone anziane di età superiore ai 65 anni. Le premesse per un maggior rischio di complicanze nel caso dell'influenza pandemica (H1N1) sono sostanzialmente le stesse dell'influenza stagionale; ciononostante, le complicanze dovute all'influenza pandemica possono essere più gravi, soprattutto nei giovani adulti. Per questo motivo, le persone più a rischio dovrebbero contattare immediatamente un medico non appena avvertono i sintomi summenzionati.**

### **I seguenti gruppi di persone presentano un maggior rischio di complicanze in seguito all'influenza pandemica (H1N1)**

Donne incinte, neonati, persone sofferenti di malattie croniche (specialmente di malattie dell'apparato respiratorio quali asma, malattie polmonari ostruttive croniche (COPD) o fibrosi cistica, malattie cardiache croniche, malattie cardiache congenite, affezioni del metabolismo come diabete, malattie renali, malattie ematiche), persone affette da deficit congeniti o acquisiti del sistema immunitario o sottoposte a terapia immunosoppressiva, persone con più di 65 anni (tuttavia il loro rischio di contagio è minore).

### **I seguenti gruppi di persone presentano un maggior rischio di complicanze in seguito all'influenza stagionale**

Persone con più di 65 anni, neonati prematuri, neonati, persone sofferenti di malattie croniche (specialmente di malattie dell'apparato respiratorio come asma, malattie polmonari ostruttive croniche (COPD) o di fibrosi cistica, malattie cardiache croniche, malattie cardiache congenite, affezioni del metabolismo come diabete, malattie renali, malattie ematiche) oppure persone sottoposte a terapia immunosoppressiva.

# Vaccinazione

Il metodo più efficace per proteggersi contro l'influenza è la vaccinazione. Questa prepara il sistema immunitario a riconoscere il virus in caso di contagio e a difendersi dall'infezione. Il pericolo di ammalarsi e le complicanze che ne conseguono possono essere ridotti sostanzialmente presso i gruppi a rischio. La vaccinazione non è obbligatoria ed è consigliata alle persone a maggior rischio di complicanze come anche alle persone con cui le prime si trovano a diretto contatto. Tutte le altre persone che vogliono evitare di ammalarsi d'influenza possono ugualmente vaccinarsi.



## **Vaccinazione contro l'influenza stagionale**

Come ogni anno, anche nel 2009 viene messa a disposizione la vaccinazione contro l'influenza stagionale. La vaccinazione è consigliata alle persone di età superiore ai 65 anni, alle persone affette da malattie croniche, ai bambini nati prematuri (a partire dall'età di 6 mesi, ripetendo la vaccinazione per due inverni consecutivi) e alle persone ricoverate nei centri di degenza per anziani o nelle case di cura. Inoltre, la vaccinazione è consigliata alle persone che sono regolarmente in contatto con le persone a maggior rischio di complicanze – sia in famiglia sia al lavoro, o nel tempo libero. L'assicurazione malattie assume i costi relativi alle persone a maggior rischio di complicanze e agli anziani con più di 65 anni.

## **Vaccinazione contro l'influenza pandemica (H1N1)**

La produzione del vaccino, a sua volta dispendiosa e intensa in termini di tempo, è iniziata e si suppone che la possibilità di vaccinarsi contro l'influenza pandemica (H1N1) si concretizzerà nel corso dell'atunno. A quel punto informeremo dettagliatamente in merito. Per questo motivo consigliamo di visitare regolarmente il nostro sito [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

# Terapia

## **Medicamenti antivirali**

Fino ad ora sono stati individuati due medicinali efficaci contro l'influenza pandemica (H1N1): Tamiflu® e Relenza®. Tali farmaci possono ridurre i sintomi dell'influenza e abbreviare la durata della malattia. I medicinali sono soggetti alla prescrizione medica. Discutete con il vostro medico se l'assunzione è necessaria. L'assicurazione malattie assume i costi terapeutici di Tamiflu® relativi alle persone a maggior rischio di complicanze.

I medicinali non proteggono contro lo sfogo dell'influenza, ma combattono soltanto i sintomi. Per questo motivo ne è sconsigliata l'assunzione preventiva per le persone sane. Un uso abusivo può perfino causare la resistenza dei virus contro il medicamento.

## **Come vengono curati i bambini?**

I due medicinali sono anche disponibili nel dosaggio adatto ai bambini e vengono prescritti dal medico addetto in caso di infezione. Maggiori informazioni per i genitori sono disponibili sul sito [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

## **Donne in stato di gravidanza**

Se necessario, il medico può prescrivere i medicinali antivirali anche durante una gravidanza o un periodo d'allattamento.

**Maggiori informazioni riguardo all'influenza e alle misure protettive sono disponibili sul sito [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch) o la hotline tel. +41 (0)31 322 21 00.**