

LE INFLUENZE

2009-2010

Cosa bisogna sapere e fare

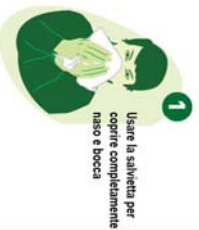
I consigli del tuo Pediatra

**Influenza stagionale o pandemica:
il comportamento non cambia!**

IGIENE RESPIRATORIA
Pratiche per una buona igiene respiratoria

**COME TOSSIRE, STARNUTIRE
E SOFFIARSI IL NASO UTILIZZANDO
UNA SALVIETTA USA E GETTA**

SENZA UNA SALVIETTA USA E GETTA



1
Usare la salvietta per
coprire completamente
naso e bocca



2
Gettare con cura
la salvietta



3
Lavare
le mani
accuratamente



A
Tossire
o
starnutire
nell'incavo
del gomito



B
oppure
nell'incavo
della spalla



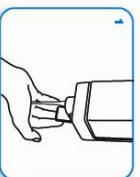
ATTENZIONE
Evitare qualsiasi contatto diretto tra le mani
e il viso, ad esempio strofinando gli occhi
o il naso. Se vi è la necessità di toccare
il viso usare una salvietta usa e getta.

LAVAGGIO DELLE MANI

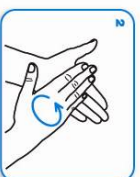
Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi



0
Bagnata le mani con l'acqua



1
applica una quantità di sapone
sufficiente per coprire tutta la
superficie delle mani



2
friziona le mani palmo
contro palmo



3
Il palmo destro sopra il
dorso sinistro interoccludo le
dita tra loro e viceversa



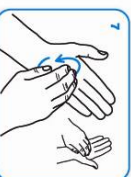
4
palmo contro palmo
intrecciando le dita tra loro



5
dorso delle dita contro il
palmo opposto tenendo le
dita strette tra loro



6
frizione rotazionale
del pollice assicurando stretto nel
palmo destro e viceversa



7
frizione rotazionale, in avanti
ed indietro con le dita della
mano destra strette tra loro
nel palmo sinistro e viceversa



8
Risciacqua le mani
con l'acqua



9
asciuga accuratamente con
una salvietta monouso



10
usa la salvietta per chiudere
il rubinetto



11
...una volta asciutte, le tue
mani sono sicure.

LE INFLUENZE DELL'INVERNO 2009/2010

Tutti gli anni d'inverno arriva l'influenza, ma quest'anno oltre alla solita influenza stagionale, avremo anche un'influenza pandemica da virus H1N1 (chiamata impropriamente influenza suina) che non ha stagionalità, e compare a distanza di decenni (la Spagnola del 1918-19; l'Asiatica del 1957 e la Hong Kong del 1968).

I **sintomi** dei due tipi di influenza sono gli stessi: impossibile distinguerli: *febbre, tosse, scolo nasale, starnuti o naso chiuso, dolori articolari, mal di testa e facile stancabilità*. Un certo numero di bambini può avere anche diarrea e vomito.

A complicare le cose, soprattutto nei bambini piccoli c'è il fatto che molte malattie virali hanno gli stessi sintomi dell'influenza; comunque non c'è da allarmarsi in quanto se non sono presenti condizioni di rischio o sintomi di allarme il comportamento da tenere è lo stesso e non è necessaria una visita medica in tempi rapidi.

Sono da **considerare a rischio** di complicazioni le donne in gravidanza e le persone che soffrono di patologia cronica (asma grave, diabete, malattie cardiache, obesità grave e chi presenta una situazione congenita o acquisita di immunosoppressione).

La **differenza** principale le due influenze è la maggiore contagiosità del virus H1N1, favorita anche dal fatto che la maggior parte della popolazione non ha anticorpi verso questo virus, in quanto l'ultima epidemia risale a circa 30 anni fa; per questo colpisce maggiormente i giovani. Inoltre il virus H1N1 appare anche più aggressivo, con maggiore incidenza di complicazioni, ma dai dati attuali la mortalità è uguale, se non inferiore a quella dell'influenza stagionale.

Il **timore degli esperti** è dovuto alla possibilità di avere maggior numero di malati con comprensibili difficoltà dei servizi essenziali e dei servizi sociali essenziali. Un'altra preoccupazione è quella della possibilità di avere contemporaneamente i due virus che possono ricombinarsi tra loro e creare una nuova mutazione.

È importante sapere **come si trasmette e si prende il virus dell'influenza** (come tutti gli altri virus!!!) perché aiuterà ad attuare idonee misure di prevenzione.

La trasmissione del virus dell'influenza, si può avere per:

- via aerea con tosse o starnuti attraverso le gocce di saliva di per una distanza 1/1,5 mt
- via indiretta tramite il contatto con mani o oggetti contaminati dalle secrezioni respiratorie.

Per questo una buona igiene delle mani, delle secrezioni respiratorie e la sanificazione delle superfici sono essenziali nel limitare la diffusione dell'influenza.

La malattia è contagiosa durante il periodo di incubazione (5 giorni) e per 5/7 giorni dall'inizio dei sintomi.

Le **misure preventive**, che valgono per tutte le malattie virali respiratorie, sono:

- evitare luoghi affollati;
- lavare bene e frequentemente le mani con acqua e sapone o con salviettine disinfettanti;
- coprire bocca e naso con un fazzoletto di carta quando si starnutisce o si tossisce, gettarlo nella spazzatura e lavarsi le mani successivamente;
- aerare frequentemente i locali di soggiorno;

COSA FARE NEL SOSPETTO DI INFLUENZA

Evita la diffusione del virus

Se il tuo bambino ha i sintomi di un'influenza, fai in modo che non venga a contatto con altri:

- non mandarlo a scuola per almeno 5/7 giorni dall'inizio dei sintomi.
- evita di uscire, se non necessario.
- se c'è la necessità di uscire (ad es per assistenza medica) e stare vicino ad altre persone:
 - copri il naso con un fazzoletto, in caso di tosse o starnuti.
 - lava spesso le mani al bambino (e non dimenticare di farlo anche tu!)

Se il bambino non fa parte di una categoria a rischio, controlla le sue condizioni generali e comportati come sempre:

- oltre la febbre e tosse, ci sono altri sintomi importanti? (*vomito, diarrea, respirazione difficile, macchie sulla pelle*)
- Com'è il pianto? (*fai attenzione se è un gemito continuo e ininterrotto*)
- Come risponde agli stimoli? (*è vivace o ha eccessiva sonnolenza?*)
- Non forzarlo a mangiare, ma invitalo a bere ogni tanto
- Non coprirlo troppo
- Usa farmaci per abbassare la febbre se essa supera 38° o se c'è eccessivo malessere (*preferisci paracetamolo o ibuprofene. NON utilizzare l'aspirina!*)

Fai visitare il bambino quanto prima

- se il bambino fa parte di una categoria a rischio
- se la febbre dura da più di tre giorni
- se ha meno di un anno
- se ha sintomatologia importante OLTRE la febbre

Farmaci antivirali

I farmaci antivirali non devono essere utilizzati in modo indiscriminato, in quanto possono provocare la selezione di virus resistenti, ma, secondo il giudizio del medico, in casi particolari, in presenza di sintomi gravi o di condizioni di rischio indicate dalla *circolare del Ministero della Salute 22 luglio 2009*.

Vaccinazione

La vaccinazione rappresenta un'ottima opportunità per la prevenzione delle forme influenzali. Il vaccino dell'Influenza stagionale (consigliato dai pediatri anche ai soggetti sani in particolare a quelli sotto i sei anni) sarà disponibile dai primi di Ottobre, mentre il vaccino per la forma pandemica sarà distribuito successivamente e somministrato prima alle categorie a rischio, in un secondo momento (a Gennaio se non ci sono cambiamenti) sarà disponibile per i soggetti sani inferiore ai 27 anni

CHIEDI AL TUO PEDIATRA SE E QUANDO DEVI EFFETTUARE I VACCINI

INFLUENZA : I CONSIGLI PER LA SCUOLA

Nel bambino, specialmente se piccolo, tutte le malattie virali anche le più banali come il comune raffreddore, possono esordire con febbre e quindi si possono inizialmente confondere con le vere influenze.

I sintomi della Nuova Influenza (il cui virus responsabile si chiama H1N1) sono simili a quelli dell'influenza stagionale e comprendono: febbre, tosse, scolo nasale, starnuti o naso chiuso, dolori articolari, mal di testa e facile stancabilità. Un certo numero di bambini possono avere anche diarrea e vomito.

La trasmissione del virus dell'influenza, si può avere per via aerea attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ma anche per via indiretta attraverso il contatto con mani o oggetti contaminati dalle secrezioni respiratorie. Per questo una buona igiene delle mani, delle secrezioni respiratorie e la sanificazione delle superfici sono essenziali nel limitare la diffusione dell'influenza.

- **La malattia è contagiosa anche quando è in “incubazione” (4/5 giorni precedenti la comparsa dei sintomi);**
- **La malattia è ancora contagiosa fino a 5 giorni dall'inizio dei sintomi.**



Cosa fare per limitare il contagio

- Far lavare – spesso - le mani ai bambini
- Evitare che ci sia scambio di oggetti personali (posate, bicchieri, etc.)
- Insegnare a starnutire ed a tossire nel fazzoletto
- Ricordare di buttare via il fazzoletto una volta usato
- Mettere a disposizione cestini, sapone, asciugamani e fazzoletti di carta
- Limitare i contatti stretti (baci, abbracci, etc.)
- Fare la ricreazione in zone dedicate e a piccoli gruppi
- Evitare l'affollamento all'apertura ed alla chiusura della scuola disciplinando le entrate e le uscite
- Areare bene gli ambienti (aule, palestre, laboratori, mense etc), rinnovando spesso l'aria
- Pulire accuratamente aule, palestre, laboratori, mense, distributori automatici di bevande e snacks, etc
- Utilizzare mascherine se si presentano sintomi da raffreddamento, anche senza febbre, durante le assemblee e/o riunioni.

Affiggere manifesti sulle norme igieniche (“igiene respiratoria”) e su come si lavano le mani