

Influenza A H1N1

La prevenzione
è nelle
tue mani

Informazioni utili per proteggersi e contrastare la diffusione del virus

È una infezione virale acuta dell'apparato respiratorio. È causata da un nuovo virus influenzale A H1N1 che ha dimostrato la capacità di propagarsi molto rapidamente in tutto il mondo. È caratterizzata da manifestazioni cliniche lievi. Come l'influenza stagionale, può causare complicazioni e un peggioramento di patologie croniche preesistenti.

Si trasmette per via aerea (colpi di tosse o starnuti), ma anche attraverso materiale infetto (esempio fazzoletti usati) e contatti stretti con le persone malate (baci, abbracci, ...).

Cosa fare per proteggere se stessi e gli altri



LAVARE LE MANI

Accuratamente e più volte al giorno, sempre con acqua e sapone. In particolare, dopo aver tossito, starnutito, essersi soffiati 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 gettare sempre il fazzoletto di carta nel cestino dei rifiuti e lavarsi le mani accuratamente con acqua e sapone.



PROVVEDERE AD UNA PICCOLA SCORTA DI MASCHERINE IGIENICHE

Vanno usate in caso di malattia o di assistenza ad una persona malata. Le mascherine igieniche sono disponibili in commercio.



MANTENERE PULITE LE SUPERFICI

Maniglie, interruttori, telefoni, tastiere, tavoli e altre superfici comuni possono venire contaminati con diversi tipi di batteri e virus. Pulire e disinfettare regolarmente queste superfici.

Quali sono i sintomi

I sintomi dell'influenza sono febbre improvvisa, di norma superiore a 38 gradi, e manifestazioni respiratorie (tosse, mal di gola, raffreddore) associati ad almeno uno dei seguenti sintomi: brividi, dolori muscolari, dolori articolari e, in particolare nei bambini, mal di pancia, diarrea o vomito.

Le indicazioni da seguire in caso di sintomi

RIMANERE A CASA

L'influenza A H1N1 si manifesta nella grande maggioranza dei casi con sintomatologia lieve.

È opportuno rimanere a casa, restare a riposo, e limitare i contatti con altre persone per evitare di diffondere la malattia.

In caso di contatti, indossare la mascherina igienica.

CONSULTARE IL MEDICO O IL PEDIATRA DI FAMIGLIA

Per indicazioni sulla malattia e sui farmaci da utilizzare mettersi in contatto con il medico o con il pediatra di famiglia.

Si ricorda che in caso di influenza è sconsigliata l'assunzione di farmaci a base di acido acetilsalicilico (aspirina) in particolare da parte di bambini e ragazzi; in ogni caso consultare al riguardo il proprio medico.

DIFFONDI LA PREVENZIONE!

Invita familiari e amici a seguire questi semplici comportamenti.