

DIFFONDI LA PREVENZIONE!

Invita familiari e amici a seguire questi semplici comportamenti.

Se hai figli, dai sempre il buon esempio. Insegna loro a contare fino a 20 quando si lavano le mani e mostra come coprirsi bocca e naso quando si tossisce o starnutisce.

per informazioni sull'influenza A H1N1, sui comportamenti da tenere in caso di malattia e per prevenire la diffusione del virus, o sulle campagne di vaccinazioni gratuite (contro l'influenza A H1N1 e contro l'influenza stagionale):

**Numero verde gratuito
del Servizio sanitario regionale
dell'Emilia-Romagna**

NumeroVerde
800 033033

*tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30
il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30*

Se necessario, gli operatori possono mettere in contatto con il Dipartimento di sanità pubblica dell'Azienda UsI di residenza.

**Portale internet
del Servizio sanitario regionale
dell'Emilia-Romagna**

www.saluter.it

A cura di: Assessorato politiche per la salute (Marta Fin, Pierluigi Macini, Alba Carola Finarelli, Claudio Po)
Stampa: Betagraf, Funo (BO) - Grafica: Tracce, Modena



INFLUENZA A H1N1

La prevenzione è nelle tue mani



Risampa ottobre 2009



Informazioni utili per proteggersi
e contrastare la diffusione del virus

CHE COSA È L'INFLUENZA A H1N1?

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.

COME SI TRASMETTE?

Come per l'influenza stagionale, la trasmissione da persona a persona si può verificare per via aerea attraverso le gocce di saliva provocate da starnuto o colpi di tosse di persone infette, per mezzo del contatto con materiale infetto (ad esempio fazzolettini usati), toccando con le mani superfici contaminate dalle secrezioni respiratorie, e attraverso contatti stretti con persone malate (baci, abbracci...).

Cosa fare per proteggere se stessi e gli altri

È possibile diminuire il rischio di infezione adottando una serie di semplici comportamenti.



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.



PROVEDERE 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.

INFLUENZA A H1N1

La prevenzione è nelle tue mani



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. Anche l'accesso alle strutture sanitarie (pronto soccorso, ambulatori medici), se non indispensabile, può favorire la diffusione della malattia.

CONSULTARE IL MEDICO O IL PEDIATRA DI FAMIGLIA

Se i sintomi influenzali persistono per alcuni giorni, e in particolare se la febbre rimane elevata, o se compaiono sintomi respiratori più importanti, è opportuno contattare telefonicamente il medico di famiglia.

Per i bambini più piccoli e per le persone con gravi patologie preesistenti all'infezione influenzale occorre consultare tempestivamente pediatra e medico di famiglia.

Il Servizio sanitario regionale, durante il picco dell'influenza (il periodo in cui l'influenza raggiunge il massimo della diffusione), ha previsto di rafforzare i servizi di guardia medica per consentire ai medici e ai pediatri di famiglia di poter più facilmente rispondere alle richieste dei loro assistiti.

LA VACCINAZIONE CONTRO L'INFLUENZA A H1N1

Una misura fondamentale per proteggersi dall'influenza e contrastare la diffusione del virus è la vaccinazione. Pertanto, quest'anno, alla consueta vaccinazione contro l'influenza stagionale, si affianca la vaccinazione contro l'influenza da virus A H1N1.

Per sapere quali sono i gruppi di persone alle quali vengono proposte le vaccinazioni gratuite (contro l'influenza stagionale e contro l'influenza A H1N1) e quali sono le modalità di somministrazione dei vaccini, telefonare al **numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale 800 033 033** (attivo tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30 e il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30).