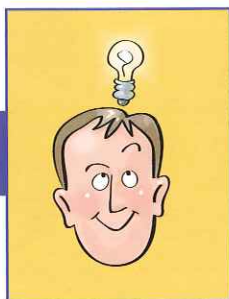
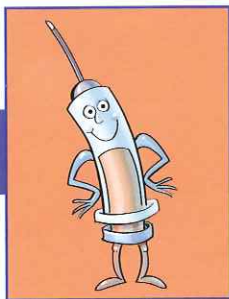


SCONFIGGERE L'INFLUENZA

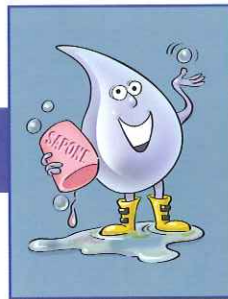
CONSIGLI PRATICI
PER LA PREVENZIONE



L'informazione



Il vaccino



L'igiene



Vaccinati ogni anno

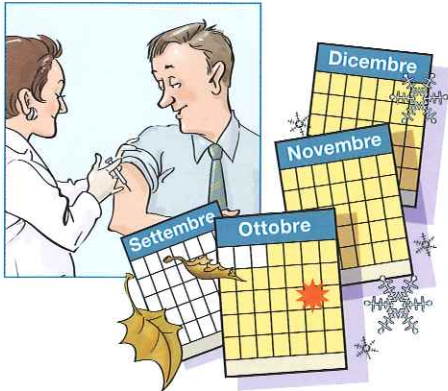
Perché vaccinarsi ogni anno

Ogni anno il virus dell'influenza muta, per questo gli anticorpi efficaci l'anno precedente non proteggono più e ci si può ammalare di nuovo.



Ogni anno il virus influenzale muta le proteine di superficie.

Quando vaccinarsi



È importante vaccinarsi almeno due settimane prima dell'inizio dell'epidemia. L'influenza comincia a circolare in Italia tra dicembre e gennaio. La maggior parte dei casi si verifica, di solito, in febbraio.

La vaccinazione può essere effettuata a partire da ottobre fino a fine dicembre.

Il vaccino è ben tollerato

I vaccini disponibili sono completamente privi di conservanti e di composti organo-mercuriali.

Come è fatto il vaccino

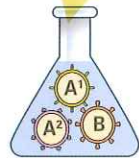
Il vaccino stagionale contiene generalmente le proteine purificate di tre ceppi di virus influenzale secondo le disposizioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dell'Agenzia Europea per i Medicinali. I ceppi per la stagione 2010-2011 sono:

- A/California/7/2009 (H1N1), è il virus pandemico dello scorso anno
- A/Perth/16/2009 (H3N2),
- B/Brisbane/60/2008.

Crescita del virus nelle uova



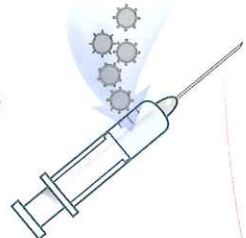
I virus sono estratti dalle uova.



Nel processo i virus vengono uccisi e completamente purificati.



La giusta dose di vaccino viene inserita in una siringa pronta all'uso.



Per maggiori informazioni rivolgiti al tuo medico.



Priorità della vaccinazione (come stabilito dal Ministero della Salute)

Chiunque, su prescrizione del medico, può essere vaccinato. La vaccinazione è raccomandata per le seguenti categorie a rischio:

- Persone di età pari o superiore a 65 anni.
- Bambini di età superiore a 6 mesi, ragazzi e adulti affetti da:



Malattie croniche dell'apparato respiratorio (inclusa l'asma di grado severo, la displasia polmonare e la fibrosi cistica).



Malattie dell'apparato cardiocircolatorio, comprese le cardiopatie.



Diabete mellito e altre malattie metaboliche.



Malattie che comportino carente produzione di anticorpi, immunosoppressione indotta da farmaci o da HIV.



Malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie.



Malattie renali con insufficienza renale.



Malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinale.



Patologie per le quali sono programmati importanti interventi chirurgici.

- Bambini affetti da patologie neurologiche e neuromuscolari, bambini e adolescenti in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico.
- Persone che soffrono o hanno sofferto di processi oncologici.
- Donne che saranno nel 2° e 3° trimestre di gravidanza durante la stagione epidemica.
- Contatti familiari di soggetti ad alto rischio.
- Medici, personale sanitario di assistenza, addetti ai servizi pubblici di primario interesse (personale degli asili nido, delle scuole dell'infanzia e dell'obbligo, forze di polizia, addetti alle poste).
- Personale che, per motivi di lavoro, è a contatto con animali che potrebbero costituire fonte d'infezione da virus influenzali non umani.
- Persone ricoverate in strutture per lungodegenti o residenze sanitarie assistite.

Per eliminare i virus

Lava sovente le mani

- Strofinale mani tra loro fino ad avere una bella schiuma e sfrega tutte le dita.
- Lavale per almeno 20 secondi (puoi recitare l'alfabeto come timer).
- Sciacqua bene le mani sotto l'acqua corrente.
- Asciugale con una salvietta di carta o con il getto d'aria.
- Nei bagni pubblici per chiudere il rubinetto usa una salvietta di carta oppure il gomito.



Quando non hai a disposizione acqua e sapone usa un gel igienizzante per le mani (preparazione disinfettante a base di alcol).



Pulisci le superfici

- Usa acqua e sapone, il vapore, oppure prodotti a base di alcol o altri disinfettanti.
- Utilizza salviette di carta da buttare dopo l'uso o strofinacci di stoffa da lavare in acqua calda e detersivo.



Per impedire la diffusione dei virus Proteggi gli altri dal contagio quando sei influenzato.

- Quando tossisci o starnutisci:



- copri la bocca e il naso con un fazzoletto
- butta il fazzoletto



- lava accuratamente le mani con acqua e sapone o utilizza i gel igienizzanti per le mani.

- Se non hai a disposizione un fazzoletto tossisci o starnutisci sul tuo gomito (sulla manica), mai sulle mani.



- Limita quanto possibile i contatti con altre persone, specialmente se anziane.

Proteggi te stesso dal contagio durante la stagione influenzale.

- Evita di toccarti la bocca, gli occhi o il naso se hai le mani sporche.
- Se sei affetto da patologie croniche come asma, diabete e malattie cardiache o respiratorie, o hai più di 65 anni cerca di non frequentare i luoghi affollati, specialmente quelli chiusi.



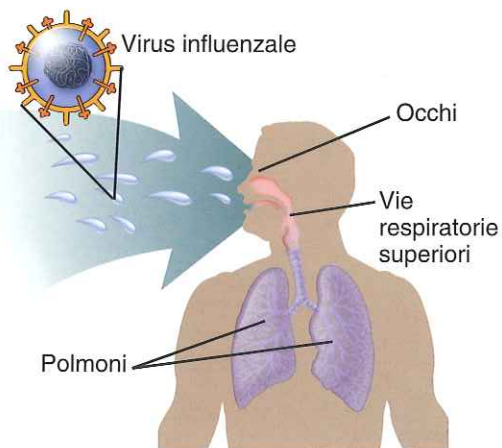


Conosci l'influenza

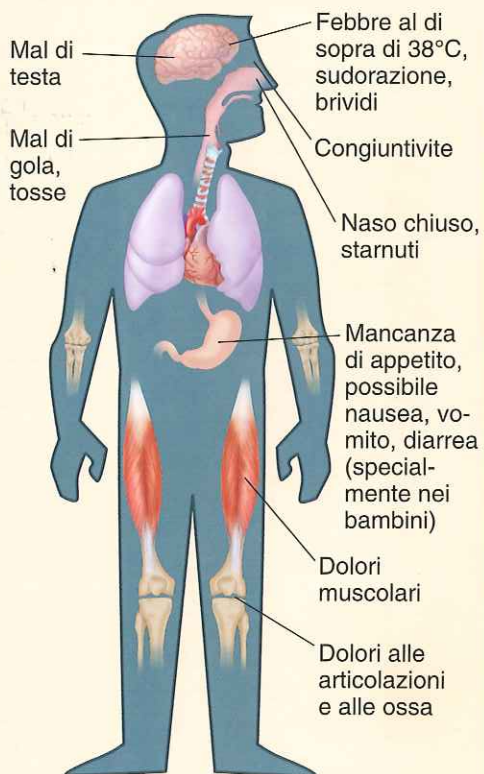
Una malattia infettiva stagionale

L'epidemia influenzale si ripresenta tutti gli anni. In Italia comincia in autunno e raggiunge la massima diffusione di solito a febbraio per poi diminuire fino a cessare con la primavera inoltrata.

L'influenza è causata da un virus che, entrando nel corpo attraverso la bocca, il naso o gli occhi, aggredisce le vie respiratorie.



I principali sintomi dell'influenza sono stanchezza, malessere generale e/o:



Distingui l'influenza dalle malattie da raffreddamento

INFLUENZA

- Inizio brusco con febbre superiore a 38°C
- Malessere generale
- Affanno, capogiro
- Brividi e sudorazione
- Stanchezza
- Nausea e vomito
- Sintomi che durano anche alcune settimane

SINTOMI IN COMUNE

- Naso chiuso
- Mal di gola
- Mal di testa
- Indolenzimento muscolare
- Meno appetito
- Tosse
- Starnuti

RAFFREDDORE

- Inizio graduale
- Naso che cola
- Assenza o poche linee di febbre
- Sintomi che scompaiono in 7-10 giorni