



Influenza stagionale. Proteggiamoci insieme!

Informazioni importanti per Lei e per la sua famiglia.

www.uniticontrolinfluenza.ch
www.bag.admin.ch

**UNITI
CONTRO
L'INFLUENZA**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

**UNITI
CONTRO
L'INFLUENZA**

Cos'è l'influenza stagionale e quali sono i sintomi tipici? Posso proteggermi dall'influenza grazie alla vaccinazione? Quali misure d'igiene devo adottare?

Questo opuscolo risponde alle domande sull'influenza stagionale e sulla vaccinazione contro l'influenza e spiega come ci si può proteggere al meglio.

L'influenza non va sottovalutata.

Non sottovaluti l'influenza. Per alcuni gruppi di persone, come i lattanti, gli anziani e i malati cronici, l'influenza non è affatto innocua e può comportare gravi complicazioni. Oltre a proteggerla dall'influenza e dalle sue complicazioni, la vaccinazione impedisce la trasmissione dei virus dell'influenza alle persone che Le stanno vicino. Sono tutti buoni motivi per farsi vaccinare. Protegga se stesso e protegga gli altri!

Uniti contro l'influenza



Ma cos'è l'influenza?

In parole povere, l'influenza è una malattia infettiva delle vie respiratorie provocata dai virus dell'influenza. Essi circolano periodicamente, soprattutto durante i mesi freddi da dicembre a marzo. L'influenza fa dunque quasi parte del corso normale della vita.

L'improvvisa comparsa di febbre elevata ($>38\text{ }^{\circ}\text{C}$) e di sintomi come brividi, raffreddore, tosse, mal di gola, mal di testa, vertigini, dolori al petto, alle articolazioni e ai muscoli sono le manifestazioni tipiche dell'influenza che possono persistere per una o due settimane. Nei bambini possono inoltre manifestarsi nausea, vomito e diarrea. Negli anziani, l'influenza può anche non provocare febbre.

L'influenza viene spesso scambiata per un semplice raffreddore, dal quale invece si distingue per la comparsa improvvisa e per l'intensità dei sintomi.



Quanto può essere pericolosa l'influenza stagionale?

L'influenza può colpire chiunque. Ma non tutti si ammalano allo stesso modo. In generale, gli adulti giovani e sani guariscono senza problemi. Le conseguenze possono invece essere più gravi per alcuni gruppi a rischio. Tra questi figurano i lattanti, gli anziani, le donne incinte nonché coloro che soffrono di alcune malattie croniche o disturbi del sistema immunitario.

In Svizzera, ogni anno, l'influenza stagionale provoca in media da 100 000 a 200 000 consultazioni mediche, da 1000 a 5000 ospedalizzazioni e fino a 1500 decessi. Il 90 % di questi decessi colpisce la fascia di età superiore ai 65 anni.

Un'influenza può essere all'origine di numerose complicazioni, come un'otite media, una polmonite o una miocardite (infiammazione del muscolo cardiaco), provocate sia direttamente dal virus dell'influenza stesso che da infezioni batteriche secondarie.



La convivenza di più persone aumenta il rischio di contagio e di trasmissione.

Il virus dell'influenza si trasmette facilmente da una persona all'altra. La trasmissione del virus può avvenire sia direttamente tramite goccioline microscopiche espulse da una persona infetta che starnutisce, tossisce o parla, oppure attraverso il contatto con superfici (per esempio mani, maniglie, ecc.) su cui il virus può restare attivo per un certo tempo.

Durante il periodo d'incubazione, che va da uno a quattro giorni, le persone infette non presentano ancora nessun sintomo influenzale. Tuttavia possono trasmettere il virus ad altre persone già un giorno prima della comparsa dei sintomi.

Per impedire la propagazione dell'influenza, si raccomanda di adottare misure d'igiene essenziali (vedi le prescrizioni igieniche a pag. 10) e di restare a casa sin dai primi sintomi.

La vaccinazione protegge dall'influenza.

Prevenire è meglio che curare: ciò vale sia per la propria salute sia per quella degli altri.

Si faccia dunque vaccinare! La vaccinazione è infatti il modo più efficace per prevenire l'influenza. Da un lato riduce al minimo il rischio di contagio e diminuisce il rischio di complicazioni per le persone più vulnerabili, dall'altro, facendosi vaccinare, protegge dalla trasmissione del virus dell'influenza i Suoi familiari e chi Le sta vicino.

La vaccinazione è un atto di solidarietà.

Determinate misure preventive, come un'alimentazione equilibrata, un'attività fisica regolare e sonno a sufficienza, permettono di restare in forma e di rafforzare le difese del corpo contro le infezioni e le altre malattie.

Da solo, però, uno stile di vita sano non offre una protezione efficace contro l'influenza.



Misure d'igiene essenziali: alcune regole aumentano la protezione.

L'adozione di alcune semplici regole d'igiene è importante sia per le persone sane sia per quelle affette dall'influenza. L'osservanza sistematica di tali regole riduce la trasmissione dei virus e il rischio di contagio!



Si lavi le mani più volte al giorno accuratamente con acqua e sapone.



Si copra la bocca e il naso con un fazzoletto quando tossisce o starnutisce.



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



Se non ha a disposizione un fazzoletto di carta, tossisca o starnutisca nella piega del gomito. Questo gesto è più igienico rispetto al gesto di coprirsi la bocca con le mani. Se invece dovesse usare le mani, le lavi se possibile subito dopo accuratamente con acqua e sapone.





Come mi protegge la vaccinazione?

Per permettere al proprio sistema immunitario di produrre sufficienti anticorpi ancora prima della comparsa dell'epidemia influenzale bisogna effettuare la vaccinazione tra metà ottobre e metà novembre. Occorrono da una a due settimane per raggiungere il livello di protezione ottimale, che di regola si mantiene almeno per quattro – sei mesi.

I virus dell'influenza stagionale si modificano facilmente da un anno all'altro. Per questo motivo ogni anno il vaccino deve essere adattato e la vaccinazione ripetuta.

Il vaccino offre una protezione soltanto contro i virus dell'influenza e non contro tutti gli altri germi patogeni che circolano durante l'inverno e che provocano altre malattie molto simili. Può tuttavia capitare che una persona vaccinata contragga l'influenza. In questo caso, i sintomi sono attenuati e il rischio di complicazioni è molto minore.

Rispetto ai giovani adulti, la vaccinazione contro l'influenza può essere meno efficace nelle persone anziane, nelle persone che sono affette da disturbi del sistema immunitario o che soffrono di malattie croniche. Siccome sono proprio questi gruppi di persone che devono essere protetti dalle complicazioni dell'influenza, è molto importante che tutti coloro che sono a stretto contatto con queste persone si attengano scrupolosamente alle norme d'igiene.

L'eccezione conferma la regola – anche per la vaccinazione.

Controindicazioni

In determinate circostanze, bisogna osservare alcune precauzioni al momento della vaccinazione. Le persone con febbre elevata dovrebbero farsi vaccinare dopo la scomparsa dei sintomi, poiché la risposta del sistema immunitario potrebbe essere indebolita.

La vaccinazione è controindicata per le persone che sono affette da grave allergia (anafilassi) a una delle componenti del vaccino o alle proteine dell'uovo.

Effetti collaterali

La maggior parte degli effetti collaterali dovuti al vaccino contro l'influenza stagionale (come ad esempio arrossamento o dolore nel punto dell'iniezione, febbre, dolori muscolari o nausea), sono innocui e scompaiono entro due giorni. Tali effetti sono osservati nel 5 % circa delle persone vaccinate.

In rarissimi casi si può osservare un'eruzione cutanea, edemi, o – in presenza di un'allergia – un'asma o una reazione allergica immediata (shock anafilattico). Si stima che una complicazione neurologica (sindrome di Guillain-Barré) possa succedere in un caso su un milione di persone vaccinate.

Il rischio di gravi complicazioni in caso di contagio influenzale è nettamente superiore alla probabilità di gravi effetti collaterali in seguito alla vaccinazione.

Chi non dovrebbe esitare a farsi vaccinare?



A) Persone con maggiore rischio di complicazioni in caso d'infezione (la vaccinazione di queste persone è presa a carico dall'assicurazione malattia obbligatoria, a condizione che sia già stata raggiunta la franchigia). Fra queste figurano:

- tutte le persone a partire dai 65 anni;
- adulti e bambini (a partire dai sei mesi di età) affetti da una delle seguenti malattie croniche: malattie cardiache e polmonari (per esempio asma bronchiale); disfunzioni metaboliche con ripercussioni sulla funzione cardiaca, polmonare o renale (per esempio diabete o importante sovrappeso, BMI \geq 40); malattie neurologiche (per esempio morbo di Parkinson, malattie neurovascolari) o malattie muscolo-scheletriche con ripercussioni sulle funzioni cardiache, polmonari o renali; malattie epatiche; insufficienza renale; asportazione o disturbi funzionali della milza (comprese le emoglobinopatie); immunodeficienza (per esempio infezioni HIV; cancro);
- donne incinte a partire dal secondo trimestre, o fino a quattro settimane dopo il parto;
- bambini nati prematuramente* a partire dall'età di sei mesi per i primi due inverni dopo la nascita;
- residenti in case di cura e di riposo, e pazienti di istituti per malattie croniche.

B) Persone che a livello familiare o in ambito professionale** sono in stretto contatto con:

- persone della categoria A (vedi p. 16);
- lattanti al di sotto dei 6 mesi (essi presentano un rischio di complicazioni elevato e non possono essere vaccinati per via della loro tenera età).

La vaccinazione contro l'influenza è particolarmente raccomandata a tutto il personale medico e di cura, a tutte le persone attive in ambito paramedico, al personale di asili nido, istituti di cura e case per anziani, studenti e praticanti compresi.

C) Persone professionalmente a contatto con pollame, uccelli selvatici o suini (per minimizzare il rischio di sviluppo di un nuovo virus potenzialmente più aggressivo attraverso la ricombinazione o il riassortimento).

La vaccinazione influenzale può essere presa in considerazione anche per tutte le persone che desiderano ridurre il proprio rischio di malattia influenzale per ragioni private e/o professionali.

* Nati prima della 33ª settimana o con un peso alla nascita inferiore ai 1500 g.

** Sul posto di lavoro i costi della vaccinazione spesso vengono assunti dal datore di lavoro.

Sette motivi per farsi vaccinare.

1. **Battere sul tempo i virus dell'influenza.**

Grazie alla vaccinazione, il corpo produce gli anticorpi protettivi necessari.

2. **Proteggere sé stesso e gli altri.**

La vaccinazione protegge la maggior parte delle persone dall'influenza e dalle sue conseguenze. Inoltre, la vaccinazione consente di ridurre la trasmissione dei virus ad altre persone.

3. **Ridurre il rischio di gravi complicazioni.**

La vaccinazione annuale evita il rischio di complicazioni e di cure in ospedale per le persone appartenenti a dei gruppi a rischio.

4. **Evitare di trascorrere lunghi periodi a letto o in ospedale.**

Il periodo di convalescenza dura di solito da una a due settimane, ma può essere anche più lungo. Un ricovero può rendersi necessario, soprattutto quando avvengono complicazioni gravi, come ad esempio una polmonite.

5. **La vaccinazione comporta meno costi rispetto all'influenza.**

La vaccinazione permette di evitare ricoveri costosi e di diminuire i costi sociali legati alla malattia.

6. **Godersi la vita.**

Perché rinunciare a frequentare in inverno manifestazioni culturali, feste in famiglia, trasporti pubblici, centri commerciali e così via? Una vaccinazione permette di ridurre il rischio di contagio.

7. **La vaccinazione è un mezzo di prevenzione semplice, rapido e conveniente.**

Per le persone che presentano un maggiore rischio di complicazioni, la vaccinazione è rimborsata dalle assicurazioni malattie, a condizione che la franchigia sia già stata raggiunta. Durante la Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza è possibile farsi vaccinare a prezzo modico e senza appuntamento presso molti studi medici. Nel settore sanitario i costi della vaccinazione vengono spesso presi a carico dal datore di lavoro.

Chi si fa vaccinare tempestivamente contro l'influenza stagionale protegge sé stesso e gli altri e può godersi l'inverno spensieratamente!

Maggiori informazioni sui siti www.uniticontrolinfluenza.ch e www.grippe.admin.ch



© 2010 Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Editore

Ufficio federale della sanità pubblica
Divisione malattie trasmissibili, 3003 Berna

Segretariato:

telefono +41 (0)31 323 87 06

telefax +41 (0)31 323 87 95

www.bag.admin.ch

www.uniticontrolinfluenza.ch

Informazioni dell'UFSP per la popolazione generale sull'influenza stagionale e le misure preventive raccomandate.

Per ulteriori informazioni:

www.grippe.admin.ch

Informazioni dell'UFSP per il personale specializzato del settore sanitario sull'influenza stagionale, l'influenza aviaria e l'influenza pandemica nonché direttive e raccomandazioni aggiornate sulla vaccinazione contro l'influenza.

www.infovac.ch

Centro d'informazione e consulenza diretta sulle vaccinazioni istituito dalla Cattedra di vaccinologia della Facoltà di medicina dell'Università di Ginevra con il sostegno della Società svizzera di pediatria e dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

Per qualsiasi domanda si consiglia di rivolgersi al proprio medico o di telefonare al servizio **Info-vaccino** al numero **0844 448 448** (consulenza gratuita, tariffe per chiamate interurbane in Svizzera).

La presente pubblicazione è disponibile anche in francese e in tedesco ed è scaricabile dal sito www.grippe.admin.ch in formato PDF.

Ulteriori esemplari del presente opuscolo sono disponibili gratuitamente presso:

UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna

<http://www.pubblicazionifederali.admin.ch>

Numero d'Article OFCL: 311.295.i

Numero di pubblicazione UFSP: UFSP OeG 65'000 d / 30'000 f / 5'000 i / 10EXT1007