

# protetti dall'influenza

Ogni autunno lo stesso dilemma: mi vaccino contro l'influenza oppure no? In fondo quando piove non usciamo di casa senza ombrello! Invece, per prevenire l'influenza non abbiamo questo riflesso automatico di protezione verso noi stessi e verso gli altri. Scopriamo insieme cos'è l'influenza.

a cura dell'Ufficio del Medico cantonale

**S**e piove ci sembra di non poter uscire di casa senza ombrello. Al limite cosa può succedere? Ci bagniamo. Invece quando ci parlano di prevenzione contro l'influenza, il riflesso di fare la vaccinazione non è automatico. È vero, la pioggia è lì da vedere, da toccare e da sentire, mentre cos'è l'influenza? Se ne parla già in settembre quando iniziano i primi raffreddori della stagione per poi continuare durante tutta l'epidemia influenzale e a volte fino all'inizio dell'estate. In effetti, questi malanni possono essere causati da oltre di 200 tipi di virus, tra i quali si nascondono i virus dell'influenza!

L'influenza è una malattia infettiva delle vie respiratorie superiori dovuta a vari tipi di virus influenza, di cui A e B sono i più noti. Di questi virus circolano numerosi sottotipi, come per esempio A(H1N1) e A(H3N2). I virus influenzali sono definiti sulla base di due diverse proteine (antigeni) presenti sul loro involucro: haemoagglutinin (H) e neuraminidase (N). I sintomi dell'influenza si manifestano in genere repentinamente e comprendono febbre (> 38°C),

brividi, mal di testa, dolori alle articolazioni e ai muscoli, tosse, naso che cola e talvolta difficoltà respiratorie. La durata della malattia può variare da 7 a 10 giorni, ma la tosse e la sensazione di debolezza generale possono durare per settimane. Attenzione però a non fare confusione: il comune raffreddore non è provocato dai virus dell'influenza! I sintomi del raffreddore, contrariamente a quelli dell'influenza, si manifestano in genere progressivamente causando solitamente congestione nasale, mal di gola, tosse, congiuntivite e leggera febbre (nei bambini eventualmente anche alta) ed è una malattia fastidiosa, ma poco grave. L'influenza invece può avere decorsi anche severi, specie in persone con preesistenti problemi di salute A volte è però difficile distinguere - specie all'inizio - tra la "vera" influenza e i sintomi da raffreddamento detti anche di "tipo influenzale", solo un'analisi di laboratorio permette di distinguere i ceppi virali e quindi di porre la diagnosi esatta.

Ma perché per l'influenza è necessario fare la vaccinazione ogni anno? I virus influenzali han-



no la particolarità di variare in continuazione (mutazioni del codice genetico), quindi il vaccino deve essere adattato continuamente ai ceppi in circolazione. La fabbricazione del vaccino richiede alcuni mesi. Ogni anno in febbraio, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) formula delle raccomandazioni sui ceppi virali che devono essere contenuti nel vaccino della stagione successiva, secondo i ceppi in circolazione nell'emisfero sud del mondo in quel momento e che arriveranno da noi l'inverno successivo.

Il vaccino contro l'influenza è composto da frammenti di virus dell'influenza derivati da ceppi differenti. I frammenti di virus presenti nel vaccino sono inattivi (non possano causare la malattia) ma hanno la capacità di attivare il sistema immunitario generando degli anticorpi specifici, che permettono di proteggere la persona vaccinata. Spesso si sente dire che chi si vaccina poi prende lo stesso l'influenza. È capitato anche a voi? Ci sono più spiegazioni per questo e sono riportate nel box. Capire per quale motivo la vaccinazione non ha funzionato come ci si aspettava, potrà

senz'altro aiutarci al momento di prendere la decisione di vaccinarsi quest'autunno. Per qualsiasi dubbio non esitate a parlarne con il vostro medico. Un aspetto importante della vaccinazione che può essere allargato alle vaccinazioni in generale è che vaccinandoci proteggiamo in primo luogo noi stessi, ma estendiamo la protezione anche agli altri, non potendo più trasmettere la malattia per la quale siamo stati vaccinati. Quindi, ritornando all'influenza per la quale la vaccinazione è raccomandata alle persone a rischio più elevato di complicazioni (anziani, nati prematuri, malati cronici, donne incinte, pazienti immunodepressi, ecc. <https://www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch/it/la-vaccinazione/-html>), ora possiamo capire meglio perché la stessa raccomandazione è anche estesa alle persone che hanno contatti regolari con le persone a rischio (famigliari, personale sanitario, personale a contatto con bambini piccoli, ecc.).

I virus dell'influenza sono invisibili ai nostri occhi e si trasmettono tramite le goccioline espulse da una persona infetta quando starnutisce, tossi-

## INFORMAZIONI *importanti*

Si sente spesso dire “mi sono vaccinato, ma ho preso lo stesso l’influenza”. Vero o falso? Dipende dalla situazione...



La composizione del vaccino è stabilita in febbraio per l'inverno successivo e i virus possono mutare durante i mesi estivi. La protezione generata dal vaccino può essere solo parziale, quindi le persone vaccinate potrebbero contrarre l'influenza a causa della copertura insufficiente del vaccino contro i virus in circolazione.



In alcune persone vaccinate, come per esempio anziani e pazienti con il sistema immunitario indebolito, l'organismo sviluppa delle difese immunitarie più deboli. Queste persone sono quindi protette in modo parziale, ma avranno comunque un beneficio dalla vaccinazione sviluppando se fosse il caso un'influenza più attenuata.



Dopo la vaccinazione occorrono circa due settimane prima che l'organismo sviluppi le difese immunitarie. Se durante questo periodo si viene contagiati, è possibile ammalarsi di influenza.



Nel 5-10% delle persone vaccinate, si possono manifestare reazioni post vaccinali (effetti collaterali) come febbre, dolori muscolari o lieve malessere generale. Queste reazioni sono dovute all'attivazione del sistema immunitario dell'organismo. Sono in genere innocue e spariscono dopo uno o due giorni. Non si tratta di influenza.



I sintomi di un raffreddore possono essere confusi con quelli dell'influenza. In ogni caso i raffreddori non causano praticamente mai complicazioni come quelle a seguito di un'influenza.

sce o parla, oppure in maniera indiretta attraverso una stretta di mano o il contatto con superfici contaminate (maniglie, schermo tattile, ecc.) su cui il virus può restare attivo per un certo tempo. Le buone pratiche d'igiene possono limitare il rischio d'infezione: tossire e starnutire utilizzando un fazzoletto usa e getta oppure nella piega del gomito e lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone anche dopo aver utilizzato un fazzoletto per il naso. Se avvertite i sintomi dell'influenza, rimanete a casa fino ad almeno un giorno dopo la scomparsa della febbre. In tal modo evitate di diffondere la malattia.

A causa dell'influenza in Svizzera si contano ogni anno da 110'000 a 275'000 consultazioni mediche, da 1'000 a 5'000 ospedalizzazioni e fino a 1'500 decessi.

Il vaccino contro l'influenza è sicuro ed ef-

ficace: nelle persone adulte riduce il rischio di ammalarsi del 70-90%. Per proteggere le persone più vulnerabili, il personale sanitario può fare la vaccinazione contro l'influenza oppure usare la mascherina protettiva. In tal senso, il Medico cantonale ha emanato quest'anno una Direttiva con l'obbligo di indossare la mascherina per il personale non vaccinato per ogni contatto con il paziente a distanza inferiore di un metro. Questa misura di prevenzione sarà applicata dalle strutture sanitarie (ospedali, cliniche e cliniche di riabilitazione), dalle strutture socio-sanitarie (case per anziani) e dai servizi di assistenza e di cura a domicilio.

Con questo articolo speriamo di avervi dato degli elementi utili per meglio conoscere l'influenza e permettervi così di fare una scelta consapevole per proteggere voi stessi e i vostri cari dall'influenza. Noi siamo convinti che l'ombrello giusto sia la vaccinazione ma la scelta è individuale. Buon inverno a tutti! ❖

**«Una buona igiene può ridurre il rischio d'infezione»**

### Per saperne di più:

[www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch](http://www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch)

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)