



Virus A / H1N1. E' un'influenza

i consigli per tenerla lontana o superarla senza danni



La ricetta giusta per la tua salute

1. La nuova influenza si diffonde soprattutto per via aerea, parlando o tossendo, ma anche per via indiretta, cioè attraverso il **contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie**.
2. **Mantenere una buona igiene personale**, avarsi le mani spesso e sempre dopo aver starnutito e dopo aver pulito il naso con fazzoletti a perdere, arieggiare spesso gli ambienti chiusi, evitare gli ambienti affollati e lo scambio di stoviglie, asciugamani ed indumenti; **mantenere pulite le superfici** (tavoli, pulsantiere, rubinetti, ecc).
3. Nel caso dei **bambini** è importante: **pulire bene i loro giochi**; insegnare a coprirsi naso e bocca con un fazzoletto di carta quando si starnutisce o tossisce, far mantenere le mani pulite, fare utilizzare sapone liquido per lavarsi le mani e fazzoletti di carta per asciugarsi.
4. Alla comparsa dei sintomi influenzali, **non è necessario rivolgersi all'ospedale**, ma invece è opportuno consultare anche telefonicamente il proprio medico di famiglia o pediatra di libera scelta, che potrà affrontare al meglio qualsiasi problema. Ciò in particolare se si appartiene ad una delle categorie a rischio di complicanze.
5. E' utile sempre avere in casa del **paracetamolo o ibuprofene**, farmaco acquistabile in farmacia senza ricetta, che può risolvere l'episodio febbrile in breve tempo. Se invece la febbre dovesse persistere per più di 72 ore, consultate il vostro medico di famiglia o pediatra per le ulteriori cure necessarie.
6. **Non è utile assumere alcun antibiotico** che è dimostrato non essere efficace in quanto la nuova influenza è causata da un virus e guarisce completamente con gli antifebbrili come il paracetamolo. Occorre inoltre evitare di assumere farmaci antivirali di propria iniziativa.
7. **Non è necessario praticare alcun test diagnostico per riconoscere il virus della nuova influenza**, poiché non ha alcuna utilità ai fini della cura e della guarigione della malattia.
8. La nuova influenza è assolutamente identica come sintomi e decorso all'influenza stagionale, pertanto il **riposo a casa** ed un sufficiente **periodo di convalescenza** (almeno 7 giorni dalla comparsa della febbre), eviterà le ricadute ed ulteriore diffusione della malattia.
9. Le categorie per le quali è raccomandata, prioritariamente, la **vaccinazione** sono:
 - personale sanitario
 - soggetti addetti ai servizi essenziali
 - donne in gravidanza al II° e III° trimestre
 - soggetti affetti da patologie croniche (patologie indicate da ordinanza del Ministero della Salute) a rischio di complicanze di età compresa tra 6 mesi e 64 anni

Non è prevista la vaccinazione per le persone ultra 64enni in quanto immuni per precedenti contatti.

10. I soggetti per le quali è raccomandata la **vaccinazione** vengono vaccinati presso i centri vaccinali delle Asl. Per ogni dubbio sulla condizione di salute occorre rivolgersi al **Medico di Medicina Generale e al Pediatra di Libera Scelta**.

Se avete un episodio febbrile, non allarmatevi, consultate il vostro medico di famiglia o pediatra di libera scelta.