



LAZIOSANITÀ - AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA

## **INFLUENZA A (H1N1)v**

**Come proteggersi e prevenire la diffusione del virus**

**Per ulteriori informazioni sull'influenza A (H1N1)v, sui comportamenti da tenere in caso di malattia e per prevenire la diffusione del virus:**

**Numero verde gratuito  
del Servizio Sanitario Regionale  
800.118.800**

**tutti i giorni compresi i festivi dalle ore 08:00 alle ore 20:00  
Se necessario gli operatori possono mettere in contatto  
con il Dipartimento di Sanità Pubblica della ASL di residenza**

### **1) Che cos'è e come si manifesta la nuova influenza da virus A(H1N1)v**

La nuova influenza da virus A(H1N1)v è una infezione virale acuta dell'apparato respiratorio. I sintomi sono fondamentalmente simili a quelli della classica influenza stagionale: febbre ad esordio acuto, malessere generale, emicrania, tosse, mal di gola, raffreddore, dolori muscolari o articolari, a volte vertigini, mal di pancia, diarrea o vomito. Nella maggior parte dei casi la malattia non presenta complicanze e la sintomatologia può essere controllata con una terapia aspecifica.

### **2) Come si trasmette l'infezione**

La trasmissione avviene, da persona a persona, per via aerea attraverso le goccioline di secrezioni respiratorie e di saliva emesse quando si tossisce e starnutisce. La trasmissione può avvenire anche per via indiretta, attraverso le mani, che possono venire in contatto con oggetti e superfici contaminate dalle secrezioni respiratorie di persone infette e successivamente portate agli occhi, al naso, alla bocca. I virus influenzali (incluso il nuovo virus influenzale A H1N1v) possono persistere sulle superfici per 24-48 ore, tuttavia, già dopo poche ore (2-8 ore) l'infettività delle particelle virali si riduce in modo significativo per effetto dell'esposizione all'ambiente esterno ed agli agenti atmosferici. Il lavaggio delle superfici con i comuni prodotti detergenti/disinfettanti ad uso domestico e una buona areazione e ventilazione dei locali, in particolare quelli di uso comune (soggiorno, cucina stanza da bagno) riducono la trasmissione indiretta del virus. E' definitivamente esclusa, invece, ogni possibilità di trasmissione del virus mangiando carne di maiale.



Regione Lazio



## LAZIOSANITÀ - AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA

o prodotti ottenuti dalla lavorazione di questa. A prescindere dall'influenza, è sempre preferibile mangiare carne ben cotta (cottura ad almeno 70-80° C, fino a che non ci siano più parti rosee).

### **3) Cosa fare per prevenire il contagio**

Per ridurre il rischio di trasmissione dell'influenza è fondamentale rispettare alcune semplici norme igieniche:

1. Lavare le mani frequentemente, utilizzando acqua calda e sapone per 15-20 secondi, oppure utilizzando detergenti a base di alcool (senza acqua) strofinando il prodotto sulle mani finché non ritornano asciutte
2. Tossire o starnutire coprendosi il naso e la bocca con un fazzoletto di carta
3. Gettare il fazzoletto di carta in un cestino subito dopo l'uso
4. Mantenere pulite le superfici con i comuni detergenti/disinfettanti per uso domestico

Ai bambini e agli adolescenti che frequentano collettività è importante raccomandare di non utilizzare stoviglie di altri compagni o consumare cibi e bevande già assaggiati o provenienti da confezioni non integre. In presenza di un soggetto malato o con sintomi sospetti è necessario evitare i contatti ravvicinati.

### **4) Cosa fare se si hanno sintomi influenzali**

La malattia, nella maggior parte dei casi, ha un decorso benigno e il riposo, l'assunzione di liquidi (non contenenti alcol) e il trattamento dei sintomi sono sufficienti per la completa guarigione. Se i sintomi persistono o si aggravano è consigliabile contattare il proprio Medico di Medicina generale o Pediatra di Libera Scelta, evitando sempre l'auto-prescrizione di farmaci. Nel caso in cui il malato rientri tra i soggetti a maggior rischio per lo sviluppo di complicanze (vedi box 1), è raccomandato il ricorso immediato al Medico o pediatra, che rappresenta il primo passo per decidere l'adozione di una terapia specifica e per valutare il livello di assistenza necessario.



Regione Lazio



LAZIOSANITÀ - AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA

#### **Fattori di rischio per lo sviluppo di complicanze**

- Malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, inclusa asma, displasia broncopolmonare, fibrosi cistica e BPCO.
- Gravi malattie dell'apparato cardiocircolatorio, comprese le cardiopatie congenite ed acquisite.
- Diabete mellito e altre malattie metaboliche.
- Gravi epatopatie e cirrosi epatica.
- Malattie renali con insufficienza renale.
- Malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie.
- Neoplasie.
- Malattie congenite ed acquisite che comportino carente produzione di anticorpi.
- Immunosoppressione indotta da farmaci o da HIV.
- Malattie infiammatorie croniche intestinali e sindromi da malassorbimento.
- Patologie associate ad un aumentato rischio di aspirazione delle secrezioni respiratorie, ad esempio malattie neuromuscolari.
- Obesità con Indice di massa corporea (BMI) > 30 e gravi patologie concomitanti.

Finché non si è ottenuta la completa guarigione (un adulto rimane contagioso fino a 7 giorni dopo l'insorgenza dei sintomi, un bambino più a lungo) è molto importante adottare comportamenti volti a ridurre la diffusione della malattia all'esterno e all'interno del nucleo familiare (box 2). I malati devono responsabilmente restare a casa (il ritorno in comunità potrebbe avvenire dopo 48 ore, dalla scomparsa della febbre, salvo diverso parere del medico), limitare i contatti anche con i propri familiari e adottare le misure igieniche descritte nel precedente paragrafo. Tali precauzioni risultano ancora più stringenti quando, nell'ambito del nucleo familiare, è presente un soggetto che rientra tra le categorie a rischio per lo sviluppo di complicanze (box 1). In questo caso è consigliabile contattare il medico di medicina generale o pediatra di libera scelta che fornirà le indicazioni più opportune per proteggere i familiari dal rischio di contagio, inclusa la somministrazione di farmaci.



Regione Lazio



LAZIOSANITÀ - AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA

## Le regole per accudire un malato in casa

### ***Cosa deve fare il malato?***

- Non spostarsi dal proprio domicilio
- Limitare la propria presenza in una sola stanza
- Identificare, se possibile, un solo familiare che provveda alla sua assistenza
- Evitare i contatti con i familiari, in particolare con bambini, donne in gravidanza e malati cronici
- Adottare i comportamenti igienici precedentemente descritti

### ***Cosa devono fare i familiari***

- Aerare frequentemente gli ambienti
- Lavarsi accuratamente le mani dopo ogni contatto con il malato o con suoi oggetti personali
- Lavare lenzuola, asciugamani ed altra biancheria con acqua calda e sapone, possibilmente in lavatrice, con temperature superiori a 60°C e fare asciugare in ambiente caldo
- Lavare le mani con acqua calda e sapone o detersivi a base di alcol dopo ogni contatto con biancheria sporca
- Stoviglie, tovaglioli e piatti usati dalla persona malata non necessitano di lavaggio separato, ma non devono essere utilizzati da altre persone prima di un accurato lavaggio a mano con acqua ben calda e detersivo apposito, o se possibile in lavastoviglie
- Pulire regolarmente le superfici e gli oggetti venuti a contatto con il malato con gli usuali prodotti detersivi/disinfettanti di uso domestico

## 5) Donne in gravidanza e in allattamento

Si ritiene generalmente che le donne in gravidanza siano maggiormente sensibili all'influenza di altre donne in età riproduttiva, tuttavia, i casi di malattia grave in gravidanza finora riportati in Gran Bretagna e in altri paesi sono ridotti e hanno riguardato principalmente donne gravide con preesistenti problemi di salute. Le donne al secondo e terzo mese di gravidanza appartengono alla categoria di persone per le quali il vaccino sarà disponibile già nella prima fase di distribuzione. In caso di infezione da virus, come in altre condizioni gravidiche, è possibile controllare la febbre con paracetamolo, che è ben tollerato e approvato per l'uso in gravidanza. L'uso di farmaci antivirali, invece, deve essere strettamente limitato alle donne che presentano una malattia cronica preesistente alla gravidanza ed ai casi di influenza complicata. In questi casi il trattamento può essere effettuato anche nel primo trimestre, nel più breve tempo possibile dall'insorgere dei sintomi.

Se si allatta al seno o si usano latte e/o preparazioni artificiali, i comportamenti prudenti per proteggere il proprio bambino dall'esposizione al virus influenzale A(H1N1)v sono:

- prendere semplici precauzioni come lavare spesso le mani con acqua e sapone o, in mancanza di acqua, con detersivi a base di alcol
- evitare di starnutire o tossire in faccia al bambino mentre lo si allatta o gli si dà la pappa, o comunque quando gli si è vicino. Possibilmente, dei bambini dovrebbero occuparsi solo componenti



Regione Lazio



## LAZIOSANITÀ - AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA

della famiglia che non stanno male; se si è malati e non c'è nessun altro che possa prendersi cura del bambino, indossare una semplice mascherina (se tollerabile e disponibile) e coprire naso e bocca con un fazzoletto quando si tossisce o si starnutisce

### 6) Viaggiatori

Al momento l'Organizzazione Mondiale della Sanità non raccomanda restrizioni ai viaggi internazionali. Le persone affette da malattie gravi (come diabete, tumore o altre malattie croniche) e le donne in gravidanza sono tuttavia invitate a rinviare per prudenza i viaggi internazionali. E' inoltre sconsigliato mettersi in viaggio in caso di malattia acuta. Il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche sociali consiglia a chi è in partenza per viaggi internazionali le seguenti misure preventive:

- evitare luoghi affollati e manifestazioni di massa
- lavare regolarmente e frequentemente le mani con acqua e sapone; in alternativa possono essere usate soluzioni detergenti a base di alcol o salviettine disinfettanti
- evitare di portare le mani non pulite a contatto con occhi, naso e bocca
- coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce e starnutisce e gettare il fazzoletto usato nella spazzatura
- aerare regolarmente le stanze di soggiorno
- in caso di febbre superiore a 38 ° C, tosse, mal di gola, malessere, consultare un medico o un pediatra
- ricordare che in caso di necessità, è possibile contattare l'Ambasciata o il Consolato

### 7) Farmaci antivirali

Il virus della nuova influenza è sensibile ad alcuni tipi di farmaci antivirali, che possono alleviare la sintomatologia e accelerare la guarigione. L'uso degli antivirali a scopo terapeutico deve essere limitato a specifiche categorie di persone (vedi box 3). L'assunzione degli antivirali a scopo preventivo è limitata, dietro prescrizione medica, soltanto ai soggetti ad alto rischio che abbiano avuto contatti stretti con casi di influenza A(H1N1)v.



Regione Lazio



LAZIOSANITÀ - AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA

**Raccomandazioni per l'uso terapeutico di farmaci antivirali.**

**Per gli adulti**, l'uso degli antivirali è raccomandato per i pazienti che presentano una sintomatologia grave, per gli obesi, per i soggetti a rischio di complicanze.

**Per i bambini e gli adolescenti**, l'uso degli antivirali deve essere limitato esclusivamente ai bambini con sintomi influenzali appartenenti a gruppi a rischio (con gravi patologie croniche cardiache, epatiche, renali, ematologiche, neuromuscolari, metaboliche, malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinali, immunodepressione congenita o acquisita (HIV), malformazioni congenite, paralisi cerebrale), e ai bambini ospedalizzati con sintomatologia grave.

**Durante la gravidanza** l'utilizzo dei farmaci antivirali deve essere limitato alle donne che presentano una malattia cronica preesistente alla gravidanza e ai casi di influenza complicata.

**Nota Bene: I farmaci antivirali vanno assunti sempre dietro prescrizione e sotto il controllo di un medico.**



Regione Lazio



LAZIOSANITÀ - AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA

## 8) Vaccinazione

La Commissione Europea ha autorizzato l'uso di un vaccino contro il nuovo virus influenzale A(H1N1)v (vaccino pandemico). In Italia e nel Lazio le prime dosi di vaccino saranno disponibili nel periodo 15 ottobre – 15 novembre. Nella nostra regione la campagna di vaccinazione interesserà in una prima fase alcune categorie di persone secondo uno specifico ordine di priorità (vedi box 4), mentre in una seconda fase la vaccinazione sarà disponibile per le altre categorie. Non dovranno invece vaccinarsi tutti i soggetti di età superiore ai 27 anni, in buone condizioni di salute, che non appartengano ad alcuna delle categorie elencate nel box 1.

L'elenco esaustivo dei soggetti destinatari della vaccinazione è disponibile all'indirizzo internet [www.sanita.it](http://www.sanita.it). Le modalità con cui avverrà la vaccinazione e i recapiti cui rivolgersi per ottenere tutte le informazioni necessarie per usufruirne saranno pubblicati sui siti internet della Regione Lazio ([www.regione.lazio.it](http://www.regione.lazio.it)) e dell'Agenzia di Sanità Pubblica ([www.asplazio.it](http://www.asplazio.it)).

### **Categorie che potranno usufruire della vaccinazione per ordine di priorità**

#### **Prima Fase**

- **Personale sanitario e socio-sanitario; personale delle forze di pubblica sicurezza e della protezione civile; personale del corpo nazionale dei vigili del fuoco del Ministero dell'interno; personale delle forze armate; personale che assicura alcuni servizi pubblici essenziali; donatori di sangue periodici;**
- **Donne al secondo e terzo trimestre di gravidanza; donne che hanno partorito da meno di 6 mesi o, in loro assenza, la persona che assiste il bambino in maniera continuativa;**
- **Portatori di almeno una delle condizioni di rischio, di cui al box 1, nonché i soggetti fino a 24 mesi nati gravemente pretermine;**

#### **Seconda Fase**

- **Bambini di età superiore a 6 mesi che frequentano l'asilo nido; minori che vivono in comunità o istituzionalizzati;**
- **Persone di età compresa tra più di 6 mesi e 27 anni, non incluse nei precedenti punti.**



Regione Lazio