

## 5 semplici regole da seguire



*Lavati spesso le mani con acqua e sapone e conta sino a 20 prima di smettere.*



*Copri la bocca ed il naso con un fazzoletto di carta quando tossisci o starnutisci e poi fai subito centro nel cestino.*



*Non scambiare gli oggetti e il cibo con i tuoi amici (penne, matite, bicchieri, posate, merendine.)*



*Non toccarti gli occhi, il naso, la bocca con le mani non lavate: il virus dell'influenza passa da lì.*



*Fai attenzione: il virus dell'influenza è campione di salto in lungo.  
Non stare vicino a chi ha i sintomi!!!*

## Sintomi

Questa forma influenzale è generalmente piuttosto blanda e si esaurisce nella maggior parte dei casi con 4 giorni a letto.

I **sintomi** sono gli stessi dell'influenza tradizionale:

**Febbre superiore ai 38°C accompagnata da**

- Mal di testa
- Tosse secca
- Faringite o mal di gola
- Naso chiuso
- Dolori muscolari ed articolari
- Respiro affannoso
- Brividi
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

## Cosa fare

La cosa migliore da fare è ricorrere alle stesse cure dell'influenza stagionale: farmaci sintomatici come gli antipiretici o gli antinfiammatori.

**E riposo assoluto per almeno 4-5 giorni.**

**Non recarsi al Pronto Soccorso, in ambulatorio od in farmacia, ma contattare preventivamente per via telefonica il proprio medico.**

## Chi è a rischio?

**Sono considerate persone a rischio quelle di età compresa tra 6 mesi e 64 anni affette da almeno una delle seguenti patologie:**

- malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, inclusa asma, fibrosi cistica e broncopatie croniche ostruttive;
- gravi malattie dell'apparato cardiocircolatorio, comprese le cardiopatie congenite ed acquisite;
- diabete mellito e altre malattie metaboliche;
- gravi malattie del fegato e cirrosi epatica;
- malattie renali con insufficienza renale;
- malattie del sangue;
- tumori;
- malattie congenite ed acquisite che comportino carenza di produzione di anticorpi;
- soggetti con carenza del sistema immunitario provocata da farmaci o da HIV;
- malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinale (es. celiachia);
- patologie associate ad un aumentato rischio di aspirazione delle secrezioni respiratorie, ad esempio malattie neuromuscolari;
- obesità e gravi patologie concomitanti;
- condizione di familiare o di contatto stretto di soggetti ad alto rischio che, per controindicazioni temporanee o permanenti, non possono essere vaccinati.


## Dove e quando vaccinarsi?


Se fate parte di una delle categorie di persone a rischio da vaccinare, chiedete all'Azienda Sanitaria Provinciale o al Vs. medico di famiglia dove eseguire il vaccino.


In ogni caso il Medico di famiglia e il Pediatra del Vs. bambino sono a Vostra completa disposizione per ogni ulteriore chiarimento.


## La Vaccinazione


La vaccinazione antinfluenzale A/H1N1v è offerta, a partire dal momento della effettiva disponibilità del vaccino, alle seguenti categorie di persone:


 1. personale sanitario e socio-sanitario; personale delle forze di pubblica sicurezza (polizia, carabinieri), della protezione civile, dei vigili del fuoco, delle forze armate; personale che assicura i servizi pubblici essenziali; donatori di sangue periodici;

 2. donne al secondo o al 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;

 3. portatori di almeno una delle condizioni di rischio elencate a fianco, nonché bambini fino a 24 mesi nati gravemente pretermine;

 4. bambini di età superiore a 6 mesi che frequentano l'asilo nido; minori che vivono in comunità o istituzionalizzati;

 5. persone di età compresa tra più di 6 mesi e 17 anni, non incluse nei precedenti punti, sulla base degli aggiornamenti della scheda tecnica autorizzativa dell'EMA;

 6. persone tra i 18 e 27 anni, non incluse nei precedenti punti.

## Numeri Utili



Il call center 1500 risponde dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 18 ed offre informazioni sui seguenti argomenti:

- chiarimenti su disposizioni del Ministero
- misure di prevenzione
- terapie e corretto uso dei farmaci
- informazioni per i viaggiatori sull'influenza A/H1N1v
- aggiornamento della situazione nazionale e internazionale dei casi di influenza A/H1N1v

Se vuoi saperne di più:

[www.regione.sicilia.it/Sanita](http://www.regione.sicilia.it/Sanita)

Regione Siciliana  
ASSESSORATO REGIONALE DELLA SANITA'  
Dipartimento Attività Sanitarie  
ed Osservatorio Epidemiologico



Cosa fare per proteggere sé stessi e gli altri

