

# Foglietto informativo

Settembre 2009

## **Virus dell'influenza H1N1** **Informazioni per le famiglie con bambini in età scolare**

### **Che cosa è il virus dell'influenza H1N1?**

Il virus dell'influenza H1N1 è una malattia respiratoria che causa febbre, brividi, tosse, mal di gola, mal di testa, dolori muscolari, affaticamento, con possibili nausea, vomito o diarrea, esattamente come l'influenza stagionale.

### **Chi è maggiormente a rischio di essere colpito dal virus dell'influenza H1N1?**

Come nel caso dell'influenza stagionale, i bambini più piccoli corrono maggiori rischi di contrarre l'infezione, probabilmente in quanto si lavano le mani con minore frequenza, spesso non osservano un'appropriata "etichetta" quando starnutiscono o tossiscono e hanno contatti più stretti con i coetanei. Le donne in stato interessante e chi è affetto da malattie croniche preesistenti non corrono rischi maggiori di contrarre l'infezione. Tali gruppi, però, sembrano presentare maggiori rischi di contrarre malattie più gravi. Pertanto è particolarmente importante che si lavino le mani spesso e contattino il proprio operatore sanitario al più presto all'apparire dei sintomi dell'influenza.

### **Come si propaga il virus?**

L'influenza si trasmette da persona a persona. Con la tosse e gli starnuti il virus influenzale viene immesso nell'aria, da dove può essere inspirato direttamente da chi si trovi entro una distanza di sei piedi. Il virus può anche restare posato su superfici dure come i ripiani e i pomelli delle porte, dai quali può passare sulle mani ed essere trasmesso all'atto di toccarsi la bocca o il naso.

### **Per quanto tempo una persona colpita dall'influenza può infettare un'altra persona?**

Una persona affetta da influenza può contagiare altre persone 1 giorno prima che si sviluppino i sintomi e fino a 7 o più giorni dopo essersi ammalata. Il rischio di trasmissione è soprattutto elevato al manifestarsi dei sintomi. Una volta guariti, la trasmissione dell'infezione è rara.

### **Come posso bloccare la trasmissione dell'influenza?**

Il lavaggio delle mani è il modo migliore, singolarmente preso, di impedire il contagio.

Ognuno dovrebbe prendere queste precauzioni per contribuire a bloccare il contagio:

- Lavatevi spesso le mani con sapone e acqua calda per 15-20 secondi, oppure pulitele con una soluzione disinfettante all'alcol
- Evitate di toccarvi gli occhi, il naso o la bocca
- Tossite o starnutite in un fazzolettino, dopo di che lavate o disinfettate le mani
- Se non avete un fazzolettino, starnutite o tossite nella manica o nel braccio, NON nelle mani
- Non condividete oggetti suscettibili di trasmettere l'influenza, come utensili e tazze, imboccature di strumenti musicali, bottiglie d'acqua ecc.
- State attenti ai sintomi che possono far pensare all'influenza come febbre, brividi, tosse, mal di gola, mal di testa, dolori muscolari e, nel caso, vomito o diarrea. Se compaiono tali sintomi, restate a casa
- Restate a casa se vi sentite male
- Riposate bene, siate fisicamente attivi, bevete ampie quantità di fluidi e consumate cibi nutrienti.

# Foglietto informativo

## **Quando dovrei lavarmi le mani?**

- Dopo aver tossito, starnutito o essersi soffiato il naso
- Dopo essere stato al bagno
- Dopo una stretta di mano
- Prima di mangiare e dopo aver mangiato e/o prima e dopo la preparazione di cibi
- Quando venite in contatto con una persona malata
- Prima e dopo l'uso di apparecchiature utilizzate in comune come i computer.

Insegnate ai vostri bambini che frequentano le elementari l'importanza di lavarsi le mani facendoli assistere al video online **Lather, Rinse, Defeat Germs**

[http://www.toronto.ca/health/cdc/clean\\_hands/clean\\_hands\\_video.htm](http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm)

## **Posso essere colpito dal virus dell'influenza H1N1 mangiando o preparando carne suina?**

No. Il virus influenzale non si trova nei prodotti di carne suina che consumiamo. Assicuratevi che la carne suina sia ben cotta e non rosea al centro per evitare altre infezioni come quelle batteriche.

## **La scuola verrà chiusa nell'eventualità di un caso di virus dell'influenza H1N1 fra la popolazione scolastica o il personale?**

Toronto Public Health sta consigliando di non chiudere le scuole se viene identificato un caso, esattamente come non verrebbero chiuse quando vi fossero casi di influenza stagionale.

Tutte le normali attività scolastiche possono e dovrebbero continuare, ma le persone malate dovrebbero stare a casa.

## **Mio figlio è stato in contatto con una persona colpita dall'influenza. Cosa devo fare?**

I virus dell'influenza stanno circolando nella comunità. Se suo figlio si sente bene, può continuare ad andare a scuola e partecipare alle normali attività. Se si ammala lo tenga a casa fino a che non sarà guarito.

## **Sono disponibili dei medicinali per curare questa influenza?**

I medicinali antivirali non sono raccomandati per le persone sane che vengono colpite da una forma influenzale leggera. I detti medicinali possono essere raccomandati per coloro che sono stati colpiti dall'influenza e lamentano malattie più gravi o disturbi che ne aumentano il rischio di complicanze che portino a forme più gravi di influenza.

## **Come posso mantenere pulite le superfici per evitare il propagarsi dell'influenza?**

I comuni disinfettanti per la casa uccideranno il virus sugli oggetti domestici e sulle superfici. Un cucchiaino di candeggina disciolto in due tazze di acqua creerà una soluzione che ucciderà il virus.

## **La vaccinazione antinfluenzale annuale mi proteggerà?**

La vaccinazione antinfluenzale annuale vi protegge contro l'influenza stagionale (per informazioni sulle prossime cliniche per la vaccinazione verificate il nostro sito web). La vaccinazione antinfluenzale stagionale di quest'anno non vi protegge contro il virus dell'influenza H1N1. Maggiori informazioni sulla vaccinazione contro l'influenza H1N1 saranno disponibili in autunno.

## **Dove posso ottenere maggiori informazioni?**

- Toronto Public Health <http://www.toronto.ca/health> o 416-338-7600
- Ontario Ministry of Health and Long-Term Care <http://www.health.gov.on.ca>
- TeleHealth Ontario 1-866-797-0000.
- Public Health Agency of Canada <http://www.phac-aspc.gc.ca> o 1-800-454-8302
- Fight flu <http://www.fightflu.ca>
- Canadian Pediatric Society [www.caringforkids.cps.ca/](http://www.caringforkids.cps.ca/)