

# Foglio informativo

Le informazioni qui contenute non devono intendersi come sostitutive del consiglio del medico, della sua diagnosi o delle cure da questi prescritte. Rivolgetevi sempre a un operatore sanitario prima di effettuare qualsiasi cambiamento riguardante la vostra dieta, lo stile di vita o le cure in atto.

## Virus dell'influenza H1N1

### Che cos'è il virus dell'influenza H1N1?

L'influenza H1N1 è una malattia respiratoria di origine virale. I sintomi sono simili a quelli di una normale influenza e includono febbre, brividi, tosse, mal di gola, mal di testa, dolori muscolari, spossatezza, oltre a possibili nausea, vomito o diarrea. Talora l'influenza può portare alla polmonite, al ricovero in ospedale e, in rari casi, alla morte.

### Chi è maggiormente a rischio di essere colpito dall'H1N1?

La maggior parte delle persone guarisce dall'influenza senza complicazioni. I bambini di età più tenera corrono i rischi maggiori di infezione. Le donne in stato interessante e gli individui con malattie croniche preesistenti, pur non presentando maggiori rischi di contrarre l'influenza, sono maggiormente a rischio di incorrere in malattie più gravi se infettati. È importante che tali gruppi contattino il proprio operatore sanitario al più presto, nell'eventualità che si ammalino e presentino i sintomi dell'influenza.

### Come si propaga il virus dell'influenza?

Il virus viene trasmesso da persona a persona. Attraverso la tosse e gli starnuti, il virus è immesso nell'aria, da dove può essere inspirato direttamente da altre persone che si trovino entro un raggio di 1,80 metri/sei piedi. Il virus è anche in grado di vivere su superfici solide, come i ripiani e i pomelli delle porte, da dove può attaccarsi alle mani e ritrasmesso nell'organismo quando ci tocchiamo la bocca, gli occhi o il naso.

### Come posso ridurre il rischio di contrarre l'influenza?

Per ridurre il rischio di contrarre l'influenza seguite questi consigli utili:

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

Insegnate ai vostri bambini l'importanza di lavarsi le mani mostrando loro questo video online:

Lather, Rinse, Defeat Germs [toronto.ca/health/cdc/clean\\_hands/clean\\_hands\\_video.htm](http://toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm)

### Le scuole e i posti di lavoro verranno chiusi se viene identificato o sospettato un caso di virus dell'influenza H1N1?

Allo stato attuale, Toronto Public Health consiglia di non chiudere scuole o posti di lavoro se viene identificato un caso, esattamente come non verrebbero chiusi nell'eventualità di casi di influenza stagionale.

### Cosa devo fare se contraggo l'influenza?

Se voi o un vostro familiare lamentate dei sintomi tipici dell'influenza, come febbre, tosse, respiro corto, dolori muscolari, spossatezza, forte mal di testa, mal di gola, inappetenza, state lontani dal luogo di lavoro, dalla scuola e dai luoghi pubblici.

# Foglio informativo

**Nel caso di sintomi moderati**, come peggioramento della tosse, febbre, senso di affaticamento, dolori muscolari ecc., consultate un medico.

**Nel caso di sintomi leggeri** state a casa. Riposate bene, bevete abbondantemente dei fluidi (evitate la disidratazione), limitate il contatto con amici e coloro che vivono nel vostro nucleo abitativo, assicuratevi che i vostri familiari si lavino spesso le mani e puliscano le superfici che vengono toccate di frequente. L'acetaminofene o l'ibuprofene possono contribuire a far abbassare la temperatura.

## Quando dovrei ricorrere a cure d'emergenza?

Se provate dei sintomi tipici dell'influenza e non potete recarvi dal medico o da un operatore sanitario, recatevi al Pronto Soccorso di un ospedale, nel caso proviate anche dei sintomi dei tipi descritti qui sotto.

Bambini e neonati	Adulti
<ul style="list-style-type: none"><li>• febbre nel caso di neonati di meno di 3 mesi</li><li>• febbre con eruzioni cutanee</li><li>• affanno o difficoltà respiratorie</li><li>• scolorimento viola o blu delle labbra o della pelle</li><li>• scarsa assunzione di fluidi e diminuita orinazione</li><li>• difficoltà al risveglio o senso di disorientamento</li><li>• irritabilità – il bambino non vuole starvi in braccio</li><li>• crisi epilettiche (convulsioni/attacchi) o collo rigido</li><li>• dopo un miglioramento dei sintomi dell'influenza, questi tornano con un peggioramento della febbre e/o della tosse</li><li>• peggioramento di altra condizione clinica sottostante</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• difficoltà respiratorie o affanno</li><li>• dolori al petto</li><li>• vomito grave o persistente</li><li>• febbre che dura più di 2 giorni</li><li>• stato confusionale o difficoltà al risveglio</li><li>• improvvise vertigini</li><li>• dopo un miglioramento dei sintomi dell'influenza, questi tornano con un peggioramento della febbre e/o della tosse</li><li>• peggioramento di altra condizione clinica sottostante</li></ul>

## Sono disponibili dei medicinali per curare questo tipo di influenza?

Fatevi immunizzare quando il vaccino diventa disponibile. I medicinali antivirali vengono prescritti da un medico, ma sono raccomandati soltanto per quelle persone che lamentano sintomi dell'influenza da moderati a gravi, oppure una condizione clinica che ne aumenta il rischio di complicanze più gravi.

## Come posso mantenere pulite le superfici per evitare che l'influenza si propaghi?

I comuni prodotti disinfettanti per la casa uccidono il virus che si deposita sugli oggetti casalinghi e sulle superfici. Un cucchiaino di candeggina disciolto in due tazze d'acqua forma una soluzione capace di uccidere il virus.

## Il normale vaccino contro l'influenza stagionale mi protegge dall'H1N1?

Il normale vaccino contro l'influenza stagionale vi protegge solo contro l'influenza stagionale. Il vaccino antinfluenzale stagionale di quest'anno NON vi protegge contro il virus dell'influenza H1N1. Maggiori informazioni relative agli ambulatori presso i quali vaccinarsi gratuitamente contro entrambi i tipi di influenza, H1N1 e stagionale, sono reperibili all'indirizzo [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health).

## Dove posso ottenere maggiori informazioni?

- Toronto Public Health, all'indirizzo [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health) o al numero telefonico 416-338-7600
- TeleHealth Ontario, al numero telefonico 1-866-797-0000. Dite al personale infermieristico che vi risponde il nome della vostra lingua in inglese e aspettate di essere collegati a un interprete.
- Ontario Ministry of Health and Long-Term Care (Ministero della Salute e delle Cure a Lungo Termine dell'Ontario), all'indirizzo [health.gov.on.ca](http://health.gov.on.ca)
- Public Health Agency of Canada, all'indirizzo [phac-aspc.gc.ca](http://phac-aspc.gc.ca) o al numero telefonico 1-800-454-8302