

PER INFORMAZIONI SULL'INFLUENZA A H1N1,
SUI COMPORTAMENTI DA TENERE IN CASO DI MALATTIA
E PER PREVENIRE LA DIFFUSIONE DEL VIRUS:

**Numero verde gratuito
del Servizio sanitario regionale
dell'Emilia-Romagna**

NumeroVerde
800 033033

*tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30
il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30*

Se necessario, gli operatori possono mettere
in contatto con il Dipartimento di sanità pubblica
dell'Azienda Usl di residenza.

**Portale internet
del Servizio sanitario regionale
dell'Emilia-Romagna**

www.saluter.it

A cura di: Assessorato politiche per la salute (Marta Fin, Pierluigi Macini, Alba Carola Finarelli, Claudio Po)
Stampa: Coptip Industrie Grafiche, Modena - Grafica: Tracce, Modena - Agosto 2009



Influenza A H1N1

La prevenzione è nelle tue mani



Informazioni utili per proteggersi
e contrastare la diffusione del virus

CHE COSA È L'INFLUENZA A H1N1?

È una infezione virale acuta dell'apparato respiratorio. È causata da un nuovo virus influenzale A H1N1 che ha dimostrato la capacità di propagarsi molto rapidamente in tutto il mondo. È caratterizzata da manifestazioni cliniche lievi. Come l'influenza stagionale, può causare complicazioni e un peggioramento di patologie croniche pre-esistenti.

COME SI TRASMETTE?

Come per l'influenza stagionale, la trasmissione da persona a persona si può verificare per via aerea attraverso le gocce di saliva provocate da starnuto o colpi di tosse di persone infette, per mezzo del contatto con materiale infetto (ad esempio fazzolettini usati), toccando con le mani superfici contaminate dalle secrezioni respiratorie, e attraverso contatti stretti con persone malate (baci, abbracci...).

Cosa fare per proteggere se stessi e gli altri

È possibile diminuire il rischio di infezione adottando una serie di semplici comportamenti.



LAVARE LE MANI

Accuratamente e più volte al giorno, sempre con acqua e sapone. In particolare, dopo aver tossito, starnutito, essersi soffiati il naso.



TOSSIRE O STARNUTIRE IN UN FAZZOLETTO DI CARTA

Quando si tossisce o starnutisce, tenere un fazzoletto di carta davanti a naso e bocca.



GETTARE IL FAZZOLETTO DI CARTA

Dopo l'uso gettare sempre il fazzoletto di carta nel cestino dei rifiuti e lavarsi le mani accuratamente con acqua e sapone.



PROVVEDERE AD UNA PICCOLA SCORTA DI MASCHERINE IGIENICHE

Vanno usate in caso di malattia o di assistenza ad una persona malata. Le mascherine igieniche sono disponibili in commercio.



MANTENERE PULITE LE SUPERFICI

Maniglie, interruttori, telefoni, tastiere, tavoli e altre superfici comuni possono venire contaminati con diversi tipi di batteri e virus. Pulire e disinfettare regolarmente queste superfici.

Influenza A H1N1

La prevenzione è nelle tue mani



Quali sono i sintomi

I sintomi dell'influenza sono febbre improvvisa, di norma superiore a 38 gradi, e manifestazioni respiratorie (tosse, mal di gola, raffreddore) associati ad almeno uno dei seguenti sintomi: brividi, dolori muscolari, dolori articolari e, in particolare nei bambini, mal di pancia, diarrea o vomito.

Le indicazioni da seguire in caso di sintomi

RIMANERE A CASA

L'influenza A H1N1 si manifesta nella grande maggioranza dei casi con sintomatologia lieve. E' opportuno rimanere a casa, restare a riposo, e limitare i contatti con altre persone per evitare di diffondere la malattia. In caso di contatti, indossare la mascherina igienica.

CONSULTARE IL MEDICO O IL PEDIATRA DI FAMIGLIA

Per indicazioni sulla malattia e sui farmaci da utilizzare mettersi in contatto con il medico o con il pediatra di famiglia.

Si ricorda che in caso di influenza è sconsigliata l'assunzione di farmaci a base di acido acetilsalicilico (aspirina) in particolare da parte di bambini e ragazzi; in ogni caso consultare al riguardo il proprio medico.

DIFFONDI LA PREVENZIONE!

Invita familiari e amici a seguire questi semplici comportamenti.

Se hai figli, dai sempre il buon esempio. Insegna loro a contare fino a 20 quando si lavano le mani e mostra come coprirsi bocca e naso quando si tossisce o starnutisce.