



# La nuova influenza virale H1N1

La nuova influenza A/H1N1 (inizialmente definita influenza suina) è una infezione virale acuta dell'apparato respiratorio con i sintomi classici dell'influenza stagionale e, come questa, può causare complicazioni o un peggioramento di patologie croniche preesistenti.

## Come si trasmette?



Si trasmette per via aerea da persona a persona attraverso la tosse o lo starnuto dei soggetti infetti. E' possibile anche contrarre l'infezione toccando una superficie o un oggetto contaminato e poi portandosi le mani alla bocca o al naso o strofinandosi gli occhi.

Ci si può infettare ad una distanza di 15-20 centimetri dal soggetto ammalato attraverso il respiro, fino ad un metro se chi è infettato starnutisce, fino a tre metri dopo un colpo di tosse.

Le persone infettate possono trasmettere il virus agli altri dal giorno prima della comparsa della malattia fino a 7 giorni dopo.

I virus della nuova influenza umana, come tutti i virus influenzali, non sono trasmessi dal cibo e quindi non si può contrarre tale influenza mangiando carne di maiale o prodotti a base di carne di maiale (salsicce, salame, prosciutti etc.). Non sono stati documentati casi di trasmissione attraverso l'acqua potabile o frequentando piscine e acqua termali.



### Come si manifesta?



I segni di infezione della nuova influenza sono febbre, tosse, mal di testa, dolore ai muscoli e/o articolazioni, mal di gola, brividi, affaticamento, rinorrea; è possibile anche la comparsa di diarrea e vomito. Le persone a più alto rischio per l'eventuale sviluppo di complicanze sono quelle oltre i 65 anni, i bambini di età inferiore ai 5 anni, donne incinte e persone di qualsiasi età che abbiano condizioni mediche preesistenti quali asma, diabete, obesità, malattie cardiache e renali, o un sistema immunitario indebolito (terapie con immunosoppressori o soggetti con HIV). Anche il fumo, l'alcool e le droghe possono contribuire alla diminuzione delle difese immunitarie.

### Come posso sapere se mi sono preso la nuova influenza o quella stagionale?

I sintomi della nuova influenza sono identici a quelli della influenza stagionale, quindi non è possibile capire se si è contratto l'una o l'altra. Di solito, i virus dell'influenza stagionale arrivano nel nostro paese nel mese di dicembre, mentre l'arrivo del virus A/H1N1 è avvenuto nei mesi autunnali.

### È vero che le donne in gravidanza sono a maggior rischio?

Le donne in gravidanza, per problemi legati ad una leggera immunodepressione dovuta allo stato gravidico, sono a maggior rischio di complicazioni e devono stare particolarmente attente non solo per loro stesse, ma anche per il feto.

### Come evitare il contagio

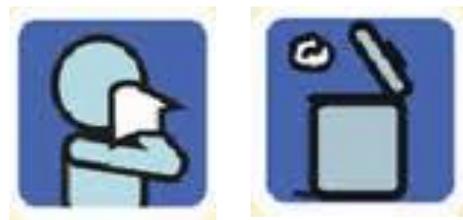
Ci sono molte azioni quotidiane che aiutano a prevenire la diffusione dei virus influenzali:



- **lavarsi le mani**: accuratamente e più volte al giorno, con acqua e sapone per almeno 20 secondi, in particolare dopo aver tossito, starnutito, essersi soffiati il naso. Si ricorda che le mani comprendono i polsi e gli spazi interdigitali. Quando acqua e sapone non sono disponibili, si possono utilizzare salviette monouso a base di alcol o gel disinfettante che si trovano nella maggior parte dei supermercati e delle farmacie. Se si utilizza il gel, si devono strofinare le mani fino a quando il gel si asciuga;



- **tossire o starnutire in un fazzoletto di carta**: quando si tossisce o starnutisce, occorre coprire naso e bocca con un fazzoletto di carta da buttare subito nel cestino ricordandosi di lavare anche le mani. In assenza, tossire o starnutire nella piega del gomito, metodo più igienico rispetto a coprirsi la bocca con le mani. Se invece usate le mani, lavatele subito dopo con acqua e sapone;



- **non toccarsi occhi, naso o bocca** perché i germi si diffondono attraverso queste vie;

- **se vi ammalate**, chiamate il medico/pediatra di famiglia, state a casa fino ad almeno 24h dopo la scomparsa della febbre per evitare di trasmettere ad altri la malattia, assumete farmaci solo su indicazione del medico. In caso di aggravamento, sappiate che le strutture sanitarie italiane sono tutte dotate di adeguati mezzi per contrastare le complicanze ed il personale è aggiornato e preparato ad affrontare le emergenze;

- **nel caso di malati in famiglia** mettete a disposizione per loro uso personale stoviglie, biancheria e ogni altro oggetto necessario, se possibile fateli dormire in stanze separate ed evitate il contatto stretto eventualmente usando le apposite mascherine igieniche.

## Come mantenere pulito l'ambiente



- il virus depositato su oggetti e superfici sopravvive da 2 a 8 ore e quindi può infettare una persona in questo lasso di tempo;
- il virus viene ucciso a 75-100 °C ed è sensibile a tutti i disinfettanti più comuni (a base di cloro, iodofori, alcool, saponi ecc.);
- è importante tenere pulite le superfici soprattutto maniglie, interruttori, telefoni, tastiere, tavoli e altre superfici comuni.

## La vaccinazione

Il vaccino sarà disponibile prima della fine del 2009. I ceppi virali contenuti nel vaccino per la prevenzione della influenza stagionale 2009/2010 non proteggono contro la nuova influenza.

Attualmente è prevista la vaccinazione di particolari gruppi a rischio (lavoratori della sanità, delle forze dell'ordine e dei servizi pubblici essenziali, donne gravide dal quarto mese, malati cronici, ecc.).



Consigliamo di informarsi dagli organismi ufficiali (Ministero, ASL) e dai medici di famiglia sulle caratteristiche e la sicurezza dei vaccini e sulle modalità di distribuzione alla popolazione.



## Consigli per i lavoratori/studenti dell'Università

- Nelle aule scolastiche è molto utile favorire il ricambio dell'aria (tra una lezione e l'altra) attraverso l'apertura momentanea delle finestre;
- Nelle riunioni, distanziare le sedie e tenere a portata di mano fazzoletti per evitare che un colpo di tosse o uno starnuto diffonda i germi nella stanza;



- Evitare di mangiare e bere sui banchi delle aule e di scambiarsi penne, bicchieri o altri oggetti;
- Il fumo, oltre a diminuire le difese dell'organismo, vi espone a maggior rischio perché costringe ad avvicinare continuamente le mani alla bocca e al naso;
- Se avete un familiare malato, potete tranquillamente continuare ad andare al lavoro e a frequentare le lezioni se non presentate alcun sintomo. Ovviamente, in questi casi il lavoratore/studente deve monitorare la sua salute giornalmente ed utilizzare tutte le precauzioni possibili per evitare il contagio.

*L'influenza in una persona non affetta da patologie e che conduce una vita sana (dieta equilibrata, astensione da fumo, alcool e droghe, attività fisica e riposo notturno adeguato) si risolve spontaneamente senza complicanze e determina una protezione nei confronti di futuri contagi con lo stesso virus.*

### **A cura di**

- Presidenza della Facoltà di Medicina e Chirurgia
- Dipartimento di Scienze di Sanità Pubblica
- Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva

### **Per informazioni e consigli**

**Prof.ssa Paola Borella**

Tel. 059/2055476

E-mail: [paola.borella@unimore.it](mailto:paola.borella@unimore.it)