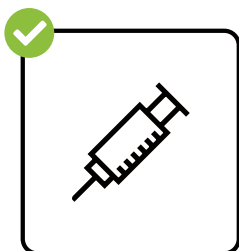


COSÌ CI PROTEGGIAMO



Le regole di
igiene e di
comportamento
proteggono anche
da altri virus

Proteggersi dall'influenza: Regole di igiene e di comportamento



Vaccinarsi contro l'influenza.

Il metodo più semplice e più efficace per proteggersi contro l'influenza è la vaccinazione annuale in autunno. È particolarmente consigliato vaccinarsi se appartenete ad un gruppo a rischio più elevato di complicazioni. Oppure se si è a contatto stretto e regolare nella vostra vita privata o professionale con persone con un rischio più elevato di complicazioni.



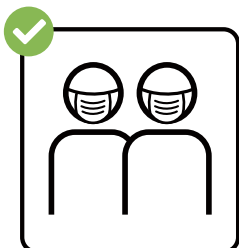
Lavarsi accuratamente le mani.

Lavatevi le mani regolarmente e accuratamente con acqua e sapone. Per esempio quando rientrate a casa, dopo esservi soffiati il naso, aver starnutito o tossito nonché prima di mangiare o di preparare un pasto.



Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta o nella piega del gomito.

Quando dovete tossire o starnutire tenete un fazzoletto di carta davanti alla bocca e al naso e gettatelo nella spazzatura dopo l'uso. Subito dopo, lavatevi le mani con acqua e sapone. Se non avete a disposizione un fazzoletto di carta, tossite e starnutite nella piega del gomito.



Tenersi a distanza o indossare la mascherina.

Questo provvedimento di protezione figura tra quelli consigliati nella lotta contro la COVID-19 in determinate situazioni, per esempio ove non sia possibile rispettare la distanza di 1,5 metri tra una persona e l'altra o quando non c'è una protezione fisica. Le raccomandazioni per la protezione contro la COVID-19 possono contribuire anche a ridurre il rischio di trasmissione dell'influenza e di altri agenti patogeni.



In caso di sintomi restare a casa.

Se avvertite sintomi dell'influenza (come brividi, febbre, malessere, mal di gola, tosse, dolori muscolari e articolari), restate a casa o, se siete al lavoro, a scuola ecc., tornate a casa al più presto. Con questo tipo di sintomi potrebbe anche trattarsi di COVID-19. Fate perciò subito l'autovalutazione sul coronavirus al sito www.ufsp-coronavirus.ch o telefonate a un medico per discutere della procedura. Fatevi testare al più presto per il nuovo coronavirus se l'autovalutazione o il vostro medico lo raccomanda.

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Proteggersi dall'influenza: Le informazioni principali sull'influenza stagionale

Cos'è l'influenza?

La «vera» influenza è una malattia infettiva delle vie respiratorie, provocata da virus dell'influenza che circolano prevalentemente nei mesi freddi da dicembre a marzo. Tipico dell'influenza è l'insorgenza di una sua epidemia nei mesi invernali, ovvero una sua forte diffusione delimitata nello spazio e nel tempo (ondata di influenza). L'influenza vera e propria, diversamente dalle malattie virali da raffreddamento più lievi, può anche avere conseguenze fatali.

Come si manifesta l'influenza?

L'influenza viene spesso scambiata per un raffreddore, ma può anche essere scambiata per la malattia COVID-19.

Le caratteristiche tipiche dell'influenza sono le seguenti:

- la comparsa improvvisa e repentina dei sintomi con malessere e brividi
- febbre sopra i 38 °C
- tosse (inizialmente secca)
- mal di testa
- dolori muscolari e articolari
- stanchezza, vertigini
- occasionalmente raffreddore, mal di gola e dolori di deglutizione.

Differenza rispetto alle malattie da raffreddamento

L'influenza – così come una malattia da COVID-19 – può causare gravi complicazioni che a volte possono mettere in pericolo la vita, mentre nel caso di una malattia da raffreddamento le complicazioni gravi sono un'eccezione.

Differenze rispetto alla COVID-19

Per quanto riguarda l'attuale pandemia, il nuovo coronavirus è praticamente sconosciuto al sistema immunitario di ancora molte persone. Pertanto, il numero di persone che possono

ammalarsi gravemente di COVID-19 durante l'attuale pandemia è nettamente superiore al numero di persone con complicazioni da influenza durante una normale stagione influenzale. Una vaccinazione permette di proteggersi contro l'influenza in inverno.

Il vaccino antiinfluenzale protegge solo dalla «vera» influenza e non dalla COVID-19 e dalle malattie da raffreddamento tipiche della stagione invernale.

Cosa fare quando si sospetta di avere l'influenza?

Se avvertite sintomi di raffreddore o dell'influenza, restate a casa o, se siete al lavoro, a scuola ecc., tornate a casa al più presto. In tal modo evitate di diffondere la malattia.

La COVID-19 può causare sintomi simili a quelli dell'influenza: Fate perciò subito l'autovalutazione sul coronavirus al sito www.ufsp-coronavirus.ch o telefonate a un medico per discutere della procedura. Fatevi testare al più presto per il nuovo coronavirus se l'autovalutazione o il vostro medico lo raccomanda.

Anche in caso di risultato negativo al coronavirus è importante che rimanga a casa per almeno 24 ore dopo la fine dei sintomi. Eviti il contatto con altre persone onde evitare di trasmettere ad altri la malattia.

I farmaci per il dolore e la febbre possono alleviare i sintomi; chiedete consiglio al vostro medico o al vostro farmacista.

Le persone di 65 anni e più, le donne incinte e le persone che soffrono di una malattia cronica dovrebbero seguire attentamente l'evoluzione dell'influenza e in caso di problemi contattare immediatamente il medico.

**COSÌ CI
PROTEGGIAMO**



Proteggersi dall'influenza: Scheda informativa per le persone affette da malattie croniche e per le persone a partire dai 65 anni d'età

Prevenite l'influenza e le sue complicazioni – vaccinatevi contro l'influenza

Soffrite di una malattia cronica? E/o avete 65 anni e più?

In tal caso vi raccomandiamo di vaccinarvi contro l'influenza stagionale poiché presentate un rischio più elevato di complicazioni. La raccomandazione vale anche per i vostri familiari e le persone con cui siete regolarmente a stretto contatto.

Il decorso di un'influenza non è sempre innocuo. Al contrario. A volte può sfociare in gravi complicazioni, dovute per esempio sia al virus dell'influenza stesso sia a un'infezione batterica.

Le complicazioni più frequenti in seguito a un'influenza possono essere: infezioni delle vie respiratorie superiori, otite media, polmonite.

Altre complicazioni più rare sono: pleurite, miocardite, malattie del sistema nervoso, inclusa l'encefalite.

Nelle persone affette da malattie croniche, in alcuni casi un'influenza può accentuare i sintomi della loro malattia.

La migliore protezione contro l'influenza è la vaccinazione. Va ripetuta ogni anno, in quanto i virus influenzali mutano costantemente e il vaccino dev'essere adeguato di anno in anno.

Per quali malattie croniche è indicata la vaccinazione contro l'influenza?

Oltre alle persone a partire dai 65 anni, la vaccinazione contro l'influenza è raccomandata in particolare ai bambini a partire da sei mesi, ai giovani e agli adulti affetti da una delle malattie croniche seguenti:

- malattie croniche delle vie respiratorie (incl. asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva [BPCO])
- malattie cardiache e cardiovascolari
- malattie epatiche e renali
- malattie metaboliche (p. es. diabete)
- malattie neurologiche croniche (p. es. morbo di Parkinson)
- immunodeficienza congenita o acquisita
- HIV

Cosa si consiglia in caso di malattia oncologica?

Un'influenza può essere particolarmente pericolosa per i malati di cancro. In molti casi, la vaccinazione permette di evitare completamente o di ridurre l'intensità dei sintomi dovuti all'influenza. Alle persone affette da malattie oncologiche si consiglia di valutare con il proprio medico se sia il caso di farsi vaccinare o se per motivi medici sia meglio rinunciarvi.

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Proteggersi dall'influenza: Scheda informativa per i familiari e i contatti stretti di persone a rischio più elevato di complicazioni

La vaccinazione protegge anche chi vi sta vicino

Quando è opportuno vaccinarsi contro l'influenza?

Chi si vaccina contro l'influenza protegge non solo sé stesso ma anche i propri familiari e le persone con un rischio più elevato di complicazioni con le quali ha un contatto stretto e regolare.

La vaccinazione contro l'influenza è raccomandata a tutti coloro che professionalmente o privatamente sono regolarmente a diretto contatto con persone che presentano un rischio più elevato di sviluppare complicazioni qualora contraggano l'influenza.

Alla categoria a rischio più elevato di complicazioni in caso d'influenza appartengono:

- persone a partire dai 65 anni
- donne incinte o che hanno partorito nelle quattro settimane precedenti
- neonati prematuri (nei primi due inverni dopo la nascita)
- neonati sotto i sei mesi di vita
- persone affette dalle malattie croniche seguenti:
 - malattie croniche delle vie respiratorie (incl. asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva [BPCO])
 - malattie cardiache e cardiovascolari
 - malattie epatiche e renali
 - malattie metaboliche (p. es. diabete)
 - malattie neurologiche croniche (p. es. morbo di Parkinson)
 - immunodeficienza congenita o acquisita
 - HIV
 - malattia oncologica
- pazienti residenti in case per anziani e di cura e in strutture per malati cronici.

Cosa si intende per «familiari e contatti stretti»?

Per «familiari e contatti stretti» si intendono coloro che convivono o collaborano con persone a rischio più elevato di complicazioni in caso d'influenza o che intrattengono contatti regolari con queste persone.

Tra di essi rientrano anche tutto il personale medico e di cura, tutte le persone attive in ambito paramedico e tutti i collaboratori di asili nido, centri diurni nonché di case per anziani e di cura. Vi rientrano anche bambini a partire da sei mesi e adolescenti che intrattengono contatti regolari con persone a rischio più elevato di complicazioni in caso d'influenza (p. es. genitori, fratelli o sorelle, nonni).

I contatti occasionali nella vita quotidiana (nei trasporti pubblici, negozi ecc.) non sono considerati «contatti stretti». La vaccinazione può comunque essere presa in considerazione anche da persone che per motivi privati e/o professionali desiderano ridurre il rischio di contrarre l'influenza.

Un forte segnale di solidarietà

Le persone a rischio più elevato di complicazioni possono proteggersi solo parzialmente da un'affezione influenzale, per esempio perché il loro sistema immunitario non reagisce pienamente al vaccino. Chi si sottopone alla vaccinazione protegge non solo sé stesso ma anche i propri familiari e le persone con cui è a stretto contatto.

**COSÌ CI
PROTEGGIAMO**

Proteggersi dall'influenza: Scheda informativa per le donne in gravidanza

Tutto ciò che dovrete sapere sulla protezione contro l'influenza durante la gravidanza

Quanto è pericolosa un'influenza durante la gravidanza?

Le donne incinte affette da influenza hanno più probabilità di soffrire di complicazioni come la polmonite rispetto alle altre donne. Questo soprattutto durante la seconda metà della gravidanza. La malattia influenzale della madre può provocare complicazioni durante la gravidanza e il parto, nascite premature e ritardi nella crescita del bambino. Per i lattanti durante i primi sei mesi di vita, inoltre, il rischio di avere un decorso grave dell'influenza è significativamente maggiore.

Come e quando posso proteggermi?

L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) raccomanda la vaccinazione alle donne in gravidanza e a tutte quelle che hanno partorito da meno di quattro settimane. Il periodo di vaccinazione contro l'influenza dura fino all'inizio dell'ondata influenzale. In Svizzera, l'ondata di influenza di solito non inizia prima della fine di dicembre, in genere a gennaio.

Perché occorre farsi vaccinare? La vaccinazione protegge anche il bambino?

Una donna incinta che decide di vaccinarsi ottiene una maggiore protezione: la vaccinazione previene l'influenza e le conseguenti complicazioni che possono insorgere più frequentemente durante la gravidanza. La vaccinazione della donna incinta non è solo benefica per se stessa, gli anticorpi trasmessi al bambino durante la gravidanza lo proteggono per diverse settimane dopo la nascita. I lattanti nati da madri che sono state vaccinate durante la gravidanza hanno meno probabilità di ammalarsi e hanno meno bisogno di essere ricoverati in ospedale per l'influenza nei primi mesi di vita. Ciò è particolarmente importante poiché i lattanti non possono essere vaccinati prima dei sei mesi d'età e sono più esposti al rischio di complicazioni.

Quanto sicura è la vaccinazione durante la gravidanza?

La vaccinazione è sicura durante l'intera gravidanza e non ha effetti nocivi sul nascituro. I vaccini antinfluenzali consigliati alle donne in gravidanza sono inattivati, ossia non contengono virus in grado di replicarsi, ma solo le proteine di superficie. A tutt'oggi non si conoscono effetti negativi sul decorso della gravidanza, sullo sviluppo del feto, sul momento o sul decorso del parto e sull'allattamento al seno. Anche l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e la Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia gynécologieSuisse (SGGG) consigliano a tutte le donne in gravidanza di vaccinarsi contro l'influenza.

Quali possono essere gli effetti collaterali?

Dopo la somministrazione, nella zona dell'iniezione possono manifestarsi dolori e arrossamenti. Più raramente possono manifestarsi anche febbre, dolori muscolari o un leggero malessere. Tuttavia, in generale tali sintomi sono innocui e scompaiono dopo pochi giorni. In casi molto rari possono comparire eruzioni cutanee, edemi o, in presenza di un'allergia, crisi asmatiche oppure una reazione allergica immediata (shock anafilattico). Tuttavia si può affermare con certezza che il rischio di sviluppare gravi complicazioni in caso di influenza è molto più elevato del rischio di manifestare effetti collaterali gravi a seguito di una vaccinazione. I possibili effetti collaterali della vaccinazione antinfluenzale sono tanto comuni nelle donne in gravidanza quanto nelle altre persone.

Chi assume i costi?

La vaccinazione è presa a carico dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, a condizione che sia stata già raggiunta la franchigia.

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Protezione dall'influenza: Informazioni sulla vaccinazione contro l'influenza

Perché e a chi è raccomandata la vaccinazione contro l'influenza?

La vaccinazione contro l'influenza è la possibilità più semplice ed efficace per proteggere sé stessi ed altre persone dall'infezione dell'influenza e, occasionalmente, dalle sue complicazioni gravi. È raccomandata a tutte le persone con un rischio più elevato di complicazioni in caso d'infezione da influenza e a tutte le persone a contatto con esse nella vita privata e professionale.

Ulteriori informazioni sul check vaccinale sono disponibili all'indirizzo www.poteggersidallinfluenza.ch.

Dove e quando posso farmi vaccinare?

Può farsi vaccinare contro l'influenza presso il Suo medico o nei centri di vaccinazione. In molti Cantoni, le persone sane dai 16 anni in su possono farsi vaccinare anche in farmacia (cfr. www.vaccinazioneinfarmacia.ch).

Il periodo di vaccinazione contro l'influenza dura fino all'inizio dell'ondata influenzale. In Svizzera, l'ondata di influenza di solito non inizia prima della fine di dicembre, in genere a gennaio. Anche con una vaccinazione contro l'influenza a dicembre, c'è ancora abbastanza tempo per il sistema immunitario del corpo per rispondere al vaccino.

La vaccinazione contro l'influenza va rinnovata ogni anno, perché i virus mutano continuamente e il vaccino deve essere adattato di anno in anno. Il vaccino offre protezione unicamente contro i virus influenzali ma non contro il nuovo coronavirus e gli altri agenti infettivi che si propagano durante l'inverno e sono all'origine di altre malattie da raffreddamento.

Efficacia e possibili effetti collaterali?

La vaccinazione contro l'influenza è molto sicura ed è generalmente ben tollerata. La sua efficacia varia molto a seconda

delle stagioni influenzali e dei gruppi di popolazione, oscillando dal 20% all'80%.

Dopo la somministrazione, nella zona dell'iniezione possono manifestarsi dolori e arrossamenti. Più raramente possono manifestarsi anche febbre, dolori muscolari o un leggero malessere. Di norma, tali sintomi sono innocui e spariscono dopo pochi giorni. In casi molto rari possono comparire eruzioni cutanee, edemi o, in presenza di un'allergia, crisi asmatiche oppure una reazione allergica immediata (shock anafilattico). Il Suo medico o il Suo farmacista La possono consigliare.

Tuttavia, è accertato che il rischio di sviluppare gravi complicazioni in caso d'influenza è nettamente superiore alla probabilità che si presentino gravi effetti collaterali insorti in seguito alla vaccinazione.

Quando bisogna fare attenzione in caso di vaccinazione?

Persone malate o con febbre dovrebbero farsi vaccinare solo dopo la scomparsa dei sintomi, altrimenti il sistema immunitario non reagisce adeguatamente alla vaccinazione. Si sconsiglia espressamente la vaccinazione solo in caso di allergie gravi (anafilassi) ai vaccini.

Chi assume i costi?

Per le persone con un rischio più elevato di complicazioni, l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie assume i costi della vaccinazione, purché la franchigia sia già stata raggiunta.

In caso di vaccinazione in farmacia, sono remunerati i costi del vaccino, sempreché vi sia una prescrizione medica; i costi della somministrazione sono, invece, sempre a carico della persona vaccinata. Molte aziende, soprattutto nel settore medico e paramedico, offrono gratuitamente la vaccinazione ai loro collaboratori.