

Misure preventive contro il virus dell'influenza

L'**influenza 2020** si avvia verso il suo pieno picco **stagionale**.

Quali sono i sintomi dell'influenza?

I sintomi dell'influenza includono tipicamente:

- ✓ l'insorgenza improvvisa di febbre alta,
- ✓ mal di gola
- ✓ tosse
- ✓ dolori muscolari
- ✓ mal di testa,
- ✓ brividi,
- ✓ perdita di appetito,
- ✓ affaticamento
- ✓ diarrea e vomiti, soprattutto per i bambini

Si suggerisce ai professori e ai bambini di rimanere a casa se malati, evitando la scuola, in modo da limitare contatti possibilmente infettanti con altre persone, nonché ridurre il rischio di complicazioni e infezioni concomitanti (superinfezioni) da parte di altri batteri o virus.

Misure di igiene e protezione individuale

La trasmissione interumana del virus dell'influenza si può verificare per via aerea attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ma anche attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

Per questo, una buona igiene delle mani e delle secrezioni respiratorie può giocare un ruolo importante nel limitare la diffusione dell'influenza.

L'ECDC (Centro Europeo per il controllo delle Malattie), ha valutato le evidenze sulle misure di protezione personali (**misure non farmacologiche**) utili per ridurre la trasmissione del virus dell'influenza, e ha raccomandato le seguenti azioni:

1. Lavaggio delle mani (in assenza di acqua, uso di gel alcolici)
Fortemente raccomandato

2. Buona igiene respiratoria (coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, trattare i fazzoletti e lavarsi le mani)
Raccomandato
3. Isolamento volontario a casa delle persone con malattie respiratorie febbrili, specie in fase iniziale
Raccomandato
4. Uso di mascherine da parte delle persone con sintomatologia influenzale quando si trovano in ambienti sanitari (ospedali)
Raccomandato.

Inoltre:

rimanere a casa per quanto durano I sintomi, e **non** tornare alla vita di comunità, **prima di almeno 24 ore** dalla scomparsa della febbre.

Tali misure si aggiungono a quelle basate sui presidi farmaceutici **(vaccinazioni e uso di antivirali)**.

Uso di antivirali, sotto il suggerimento e il controllo di un medico.

I bambini devono fare la vaccinazione antinfluenzale?

Un bambino in buone condizioni di salute è in grado di reagire autonomamente o con il semplice supporto di terapie sintomatiche nei confronti del virus influenzale.

Tuttavia ci sono bambini per i quali la vaccinazione non solo è utile come mezzo di prevenzione collettiva ma è necessaria ai fini di una protezione individuale, in quanto, in caso di malattie, potrebbero più facilmente andare incontro a complicanze.

Sono bambini affetti da:

1. malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio (inclusa l'asma grave, la displasia broncopolmonare, la fibrosi cistica e la broncopatia cronico ostruttiva-BPCO)
2. malattie dell'apparato cardio-circolatorio, comprese le cardiopatie congenite e acquisite
3. diabete mellito e altre malattie metaboliche (inclusi gli obesi con BMI >30)
4. insufficienza renale/surrenale cronica
5. malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie
6. tumori

7. malattie congenite o acquisite che comportino carente produzione di anticorpi, immunosoppressione indotta da farmaci o da HIV
8. malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinali
9. patologie per le quali sono programmati importanti interventi chirurgici
10. patologie associate a un aumentato rischio di aspirazione delle secrezioni respiratorie (ad es. malattie neuromuscolari)
11. epatopatie croniche.

I vaccini antinfluenzali non vanno somministrati nei piccoli di età inferiore a 6 mesi; la vaccinazione della mamma e degli altri familiari, che ne hanno cura, è una possibile alternativa per proteggerli in maniera indiretta.

Atene, 22/01/2020

Ioanna Aggeli

Medico del Lavoro