



Un inverno senza influenza

Raccomandazioni per la vaccinazione di:

- persone affette da malattie croniche
- persone a partire dai 65 anni d'età



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

**VACCINARSI
CONTRO
L'INFLUENZA**

Evitate le complicazioni – vaccinatevi contro l'influenza

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

In tal caso raccomandiamo la vaccinazione contro l'influenza stagionale sia a voi sia a chi vi sta vicino, in quanto presentate un rischio di complicazioni più elevato.

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

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

Altre complicazioni sono più rare ma anche più gravi: pleurite, encefalite, miocardite e malattie del sistema nervoso.

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 mutano costantemente e il vaccino viene 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, ai giovani e agli adulti affetti dalle malattie croniche:

- delle vie respiratorie (incl. asma e bronco pneumopatia cronica ostruttiva [BPCO])
- cardiache e cardiovascolari
- epatiche e renali
- metaboliche come il diabete
- neurologiche come la sclerosi multipla
- dovute a immunodeficienza congenita o acquisita
- in conseguenza di un'infezione da 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.

Una corretta prevenzione

Come si trasmette l'influenza?

I virus dell'influenza si trasmettono facilmente da una persona all'altra. La trasmissione avviene sia

- direttamente attraverso goccioline emesse dalle persone infette starnutando, tossendo e parlando, oppure
- indirettamente attraverso il contatto con superfici contaminate (ad es. maniglie delle porte, schermi tattili), sulle quali i virus possono sopravvivere per alcuni giorni.



Ecco come proteggersi contro l'influenza



Vaccinarsi.

Il metodo più efficace di protezione contro l'influenza è la vaccinazione annuale. È raccomandata in particolare alle persone che presentano un elevato rischio di complicazioni e a chi è a stretto contatto con loro in ambito privato e professionale.



Lavarsi le mani.

Lavatevi le mani regolarmente e accuratamente con acqua e sapone.



Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta.

Quando dovete tossire o starnutire tenete un fazzoletto di carta davanti alla bocca e al naso e gettatelo nella spazzatura dopo l'uso.



Tossire e starnutire nella piega del gomito.

Se non avete a disposizione un fazzoletto di carta, tossite e starnutite nella piega del gomito.

In età avanzata o in presenza di determinate malattie croniche la vaccinazione contro l'influenza può risultare meno efficace che nelle persone giovani e in buona salute. È quindi importante che le persone vicine ai soggetti più a rischio si sottopongano alla vaccinazione e si attengano alle misure igieniche.

Informazioni essenziali sull'influenza

Cos'è l'influenza?

L'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. L'influenza vera e propria, diversamente dalle malattie virali da raffreddamento più lievi, può anche avere conseguenze fatali.



Per maggiori informazioni
sull'influenza e sulla vaccinazione
antinfluenzale si rimanda a:

www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch

Info-vaccino: 0844 448 448

Come si manifesta l'influenza?

Generalmente i sintomi dell'influenza compaiono all'improvviso e sono:

- febbre sopra i 38 °C
- brividi
- mal di testa, vertigini
- dolori muscolari e articolari
- tosse, raffreddore
- mal di gola e dolori di deglutizione

L'influenza viene spesso scambiata per un semplice raffreddore, dal quale invece si distingue per la comparsa improvvisa e la maggiore intensità dei sintomi. L'influenza può causare gravi complicazioni, ciò che è raro a conseguenza di un semplice raffreddamento.



La vaccinazione contro l'influenza protegge unicamente contro i virus dell'influenza, non contro tutti gli altri germi patogeni che si propagano durante l'inverno e che provocano altre malattie da raffreddamento.

Agire correttamente

Cosa fare quando si sospetta di avere l'influenza?

Finché i sintomi persistono, è importante rimanere a casa, bere molto e stare a riposo. I farmaci contenenti paracetamolo possono alleviare i sintomi.

I preparati a base di acido acetilsalicilico (ad es. aspirina) non dovrebbero essere somministrati a bambini e giovani poiché in rari casi possono generare complicazioni.

Le persone di 65 anni e più e quelle che soffrono di una malattia cronica dovrebbero seguire attentamente l'evoluzione dell'influenza e in caso di problemi rivolgersi immediatamente al medico che, a seconda dei casi, potrà prescrivere dei farmaci antivirali.



Alcuni buoni motivi per vaccinarsi

Rafforzare le proprie difese immunitarie.

Grazie alla vaccinazione, il corpo produce gli anticorpi protettivi contro il virus dell'influenza.

Meglio prevenire che curare.

La vaccinazione annuale riduce il rischio di gravi complicazioni e di dover ricorrere a cure urgenti. Può succedere che una persona contragga l'influenza nonostante la vaccinazione. Tuttavia, in questi casi i sintomi sono generalmente più lievi e anche il rischio di sviluppare complicazioni è minore.

Godersi l'inverno senza limitazioni.

Il periodo di convalescenza dopo un'influenza dura da una a due settimane, in alcuni casi anche di più. Soprattutto in caso di gravi complicazioni si rende necessario il ricovero in ospedale.

Conservare la propria autonomia.

Le complicazioni e le patologie conseguenti all'influenza possono compromettere l'autonomia e la mobilità specialmente degli ultrasessantacinquenni. La vaccinazione consente di ridurre questo rischio.

Vaccinarsi è semplice!



Come e dove farsi vaccinare?



Potete farvi vaccinare contro l'influenza dal vostro medico, presso i centri di vaccinazione e, in molti cantoni, anche in farmacia (www.vaccinationenpharmacie.ch). Numero-
se aziende, in particolare quelle attive in ambito medico e paramedico, propongono gratuitamente la vaccinazione ai propri dipendenti.



Il periodo ottimale per la vaccinazione contro l'influenza va da metà ottobre a metà novembre. In occasione della giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza nella prima metà di novembre, molti studi medici propongono la vaccinazione senza appuntamento e a prezzo ridotto (www.kollegium.ch).



Le casse malati rimborsano i costi della vaccinazione alle persone che presentano un rischio più elevato di complicazioni, a condizione che abbiano raggiunto la franchigia.

In determinate circostanze la vaccinazione antinfluenzale richiede prudenza. In rari casi può comportare effetti collaterali. Per maggiori informazioni si rimanda a www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch.

Editore

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione malattie trasmissibili
CH-3003 Berna

www.ufsp.admin.ch

Per maggiori informazioni sull'influenza si rimanda ai siti Internet:

www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch

www.influenza.ch

Distribuzione

UFCL, Distribuzione pubblicazioni
CH-3003 Berna
www.pubblicazionifederali.admin.ch
Numero d'ordinazione: 311.295.I