



## Proteggero dall'influenza chi mi sta vicino

Anche i miei familiari e le persone a me vicine che presentano un rischio più elevato di complicazioni possono beneficiare della mia vaccinazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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

**VACCINARSI  
CONTRO  
L'INFLUENZA**

## La vaccinazione protegge anche chi vi sta vicino

Quando occorre prendere in considerazione la vaccinazione? Ecco alcuni esempi

Siete appena diventati papà?

Accudite spesso bambini piccoli nel tempo libero?

Lavorate con neonati e/o bambini piccoli?

Tra i vostri amici c'è qualcuno che soffre di immunodeficienza?

Impartite corsi a cui partecipano persone anziane?

Un vostro familiare vicino è affetto da una malattia cronica?

Sul lavoro incontrate tanta gente diversa?

Un collega di lavoro è affetto da una malattia cardiaca o polmonare?

I vostri genitori hanno 65 anni e più?

La vostra compagna è incinta?



Se avete risposto di sì a una o più domande o se vi riconoscete in una di queste situazioni, dovrete prendere in considerazione la vaccinazione contro l'influenza. Per ottenere le raccomandazioni sulla vaccinazione potete consultare:

[www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch](http://www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch)  
Info-vaccino: 0844 448 448

## Evitate le complicazioni a chi vi sta vicino

### Quando è opportuno vaccinarsi contro l'influenza?

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

- persone a partire dai 65 anni
- donne incinte o che hanno partorito nelle 4 settimane precedenti
- neonati prematuri (nei primi due inverni dopo la nascita)
- neonati sotto i 6 mesi di vita
- persone affette da una delle malattie croniche seguenti:
  - malattie croniche delle vie respiratorie (incl. asma e bronco pneumopatia cronica ostruttiva [BPCO])
  - malattie cardiache e cardiovascolari
  - malattie epatiche e renali
  - malattie metaboliche come il diabete
  - malattie neurologiche croniche come la sclerosi multipla
  - immunodeficienza congenita o acquisita
  - HIV
- pazienti residenti in case per anziani e di cura e in strutture per malati cronici



La vaccinazione può essere presa in considerazione anche da persone che per motivi privati e/o professionali desiderano ridurre il rischio di contrarre l'influenza.

### Con la vaccinazione proteggete voi e i vostri cari

Le persone ad alto rischio di complicazioni possono proteggersi solo limitatamente da un'affezione influenzale: alcune non possono sottoporsi alla vaccinazione per ragioni mediche, altre hanno un sistema immunitario che non reagisce completamente al vaccino. Hanno quindi bisogno della vostra collaborazione e solidarietà: vaccinatevi per proteggere chi vi sta vicino.



La vaccinazione antinfluenzale è particolarmente raccomandata a tutto il personale medico e di cura, a tutte le persone attive in ambito paramedico e a tutti i collaboratori di asili nido, centri diurni nonché di case per anziani e di cura.



## 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 starnutendo, 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 proteggere efficacemente voi stessi e chi vi sta vicino dall'influenza



#### Vaccinarsi.

Il metodo più efficace per proteggersi contro l'influenza è la vaccinazione annuale. È raccomandata in particolare alle persone che in ambito privato e professionale sono a stretto contatto con soggetti ad alto rischio di complicazioni.



#### 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.

Chiunque può trasmettere il virus dell'influenza: per i soggetti ad alto rischio di complicazioni è quindi importante che tutte le persone a stretto contatto con loro 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 dai 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.

### 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. Contrariamente al raffreddore, l'influenza può causare gravi complicazioni.

### Cosa fare quando si sospetta di avere l'influenza?

In genere le persone che hanno contratto l'influenza sono già contagiose un giorno prima che manifestino i primi sintomi. Il rischio di contagio è maggiore all'inizio della malattia. Se avete l'impressione che vi stiate ammalando, tornate a casa e rimanetevi finché i sintomi persistono. Bevete molto e state 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.



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

[www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch](http://www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch)

Info-vaccino: 0844 448 448

## Vaccinarsi è semplice!



### Un forte segnale di solidarietà

Chi si sottopone alla vaccinazione protegge non solo sé stesso ma anche i propri familiari e le persone con cui è a stretto contatto.

### 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](http://www.vaccinationenpharmacie.ch)). Numerose 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](http://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.



La vaccinazione antinfluenzale dev'essere ripetuta ogni anno, in quanto i virus mutano costantemente e il vaccino viene adeguato di anno in anno. Il vaccino antinfluenzale protegge unicamente contro i virus dell'influenza, non contro tutti gli altri germi patogeni che si propagano durante l'inverno e provocano altre malattie da raffreddamento.

In determinate circostanze la vaccinazione antinfluenzale richiede prudenza. In rari casi può comportare effetti collaterali. Per maggiori informazioni si rimanda a [www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch](http://www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch).

**Editore**

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

[www.ufsp.admin.ch](http://www.ufsp.admin.ch)

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

[www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch](http://www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch)

[www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)

**Distribuzione**

UFCL, Distribuzione pubblicazioni  
CH-3003 Berna  
[www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)  
Numero d'ordinazione: 311.249.I