



LE INFLUENZE

Che cos'è l'influenza?

L'influenza è una malattia infettiva, provocata da virus che si trasmettono per via respiratoria. Il virus influenzale, generalmente acquisito attraverso il contatto con altre persone infette, si trova sia nella saliva, sia nel muco e può penetrare nell'organismo attraverso le mucose (bocca, occhi e naso).

Il periodo di contagio va dalle 24 ore prima che inizino i sintomi, fino a circa 5 giorni dopo la loro comparsa.

Ci sono diversi ceppi di virus influenzali. Nell'autunno 2009 - inverno 2010 è probabile che dovremo affrontare due tipi di epidemie: una dovuta a virus simili a quelli circolati negli scorsi anni ("influenza stagionale") e una dovuta a un nuovo virus di tipo A/H1N1 ("nuova influenza")

Non ci sono differenze tra le due "influenze" per quanto riguarda i sintomi e la pericolosità. Entrambe hanno un brusco esordio con febbre, a cui si possono aggiungere brividi, mal di gola, tosse, naso chiuso o che cola, male alla testa, dolori muscolari. Nella maggioranza dei casi la malattia si risolve in pochi giorni, al massimo in una settimana.

Come si cura?

Anche la cura non è diversa tra influenza stagionale e nuova influenza.

È importante dare da bere spesso al bambino (acqua, spremute di frutta fresca); brodo o latte tiepidi sono utili per fluidificare il catarro. Per la febbre alta e i dolori si può utilizzare il paracetamolo (10-15 mg/kg ogni 6 ore). Il bambino ha bisogno di riposo, è bene osservare un periodo di convalescenza (almeno 2 giorni dopo la scomparsa dei sintomi) per evitare che si ammali nuovamente.

E' bene consultare il medico se la febbre dura da più di 3 giorni oppure il bambino presenta altri sintomi (p.es. chiazze sulla pelle, tosse con catarro "verde o giallo", difficoltà a respirare o rigidità nei movimenti, convulsioni...).

I farmaci antivirali devono essere prescritti dal medico e somministrati solo in casi gravi. Questi farmaci possono dare effetti collaterali quali: vomito, diarrea, insonnia, allucinazioni.

Come si previene?

Ci sono alcune semplici misure che si sono dimostrate efficaci nell'impedire la diffusione di tutti i virus respiratori e in particolare i virus delle influenze.

- ✓ **lavarsi le mani spesso e accuratamente, con acqua e sapone**
- ✓ **ripararsi la bocca e il naso quando si tossisce o si starnutisce (dopo lavarsi le mani)**
- ✓ **evitare di toccare occhi, naso e bocca che sono facili vie di infezione**
- ✓ **stare a casa quando si hanno sintomi di influenza**
- ✓ **evitare i luoghi affollati quando i casi di malattia sono molto numerosi**

Esiste un vaccino per l'influenza "stagionale", raccomandato per i bambini che per le loro condizioni di salute sono più vulnerabili (p.es. malattie respiratorie croniche, disturbi cardiaci e renali, diabete, deficit del sistema immunitario) affinché la malattia non peggiori o compaiano complicanze respiratorie.

Per quanto concerne la "nuova influenza" le informazioni sul vaccino sono ancora limitate. Tuttavia come per l'influenza "stagionale" le raccomandazioni sono per le popolazioni a rischio che in questo caso sono: i malati cronici, le persone che vivono e lavorano in comunità e le donne in gravidanza.

