



ORDINE DELLE  
PROFESSIONI  
INFERMIERISTICHE  
BRESCIA

r.bini@vocemedi.it

## Centro Europeo per il Controllo delle Malattie Misure non farmacologiche per contrastare il virus influenzale

Il Centro Europeo per il Controllo delle Malattie (ECDC) raccomanda di lavare regolarmente le mani e di asciugarle correttamente, misure di protezione personali, non farmacologiche, utili per ridurre la trasmissione del virus dell'influenza. Le mani devono essere lavate accuratamente con acqua e sapone, per almeno 40-60 secondi ogni volta, specialmente dopo aver tossito o starnutito. Un gesto semplice ed economico, che costituisce un rimedio utile per ridurre la diffusione

dei virus influenzali, così come di altri agenti infettivi. Sebbene tale gesto sia a volte sottovalutato, esso rappresenta sicuramente l'intervento preventivo di prima scelta, ed è pratica riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, tra le più efficaci per il controllo della diffusione delle infezioni anche negli ospedali. I disinfettanti per le mani a base alcolica riducono la quantità di virus influenzale dalle mani contaminate e possono rappresentare una valida

alternativa in assenza di acqua. Tra le raccomandazioni anche una buona igiene respiratoria: coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, con fazzoletti monouso da smaltire correttamente e lavarsi le mani. Isolarsi volontariamente a casa se si presentano sintomi attribuibili a malattie respiratorie febbrili specie in fase iniziale. Evitare il contatto stretto con persone ammalate, ad esempio mantenendo un distanziamento fisico di almeno un metro da chi presenta sintomi

dell'influenza ed evitare posti affollati. Quando non è possibile mantenere il distanziamento fisico, ridurre il tempo di contatto stretto con persone malate. Evitare di toccarsi occhi, naso o bocca: i virus possono diffondersi quando una persona tocca qualsiasi superficie contaminata da virus e poi si tocca occhi, naso o bocca. Le mascherine chirurgiche indossate da persone con sintomatologia influenzale possono ridurre le infezioni tra i contatti stretti.

# Influenza? Controllare e prevenire

*La vaccinazione è la forma più efficace di prevenzione nei confronti della malattia, un serio problema di Sanità Pubblica*

Brescia  
DI ROBERTO RICCI

Nelle ultime due stagioni invernali si è osservata, a livello globale, una drastica riduzione dei casi di sindromi influenzali e simil-influenzali, anche grazie alle misure di contenimento/mitigazione adottate per il contrasto alla diffusione del Coronavirus (SARS-CoV-2).

**Ridotta esposizione.** La ridotta esposizione a virus respiratori stagionali, quali l'influenza e il Virus Respiratorio Sinciziale (VRS), ha

significato anche perdere in "immunità della popolazione", con conseguente aumento del rischio di focolai rilevanti per la stagione invernale alle porte.

**Sanità pubblica.** L'influenza rimane un serio problema di Sanità Pubblica, tra le poche malattie infettive che, di fatto, ogni individuo può sperimentare più volte nel corso della propria esistenza, indipendentemente dallo stile di vita, dall'età e dal luogo in cui vive.

**Trasmissione.** L'influenza è trasmessa



principalmente dalle goccioline diffuse attraverso la tosse o gli starnuti, può anche essere trasmessa attraverso il contatto diretto o indiretto con le secrezioni respiratorie contaminate.

**L'infezione.** L'infezione può essere diffusa ad altri da un giorno prima dell'inizio dei sintomi a circa cinque giorni dopo l'inizio dei sintomi: il periodo di incubazione è solitamente

di due giorni, ma può variare da uno a quattro giorni.

**Malattia respiratoria.** Si tratta di una malattia respiratoria che può manifestarsi in forme di diversa gravità che, in alcuni casi, possono comportare il ricovero in ospedale: l'influenza e la polmonite ad essa associata sono, infatti, classificate tra le prime 10 principali cause di morte in Italia.

Si tratta di una malattia respiratoria che può manifestarsi in forme di diversa gravità

**Le persone a maggior rischio.** Le persone a maggior rischio sono gli adulti e i bambini con co-morbidità, i residenti in strutture socio sanitarie e altre strutture di assistenza cronica, le persone di 65 anni e oltre, le donne in gravidanza e alcune categorie professionali, come gli operatori sanitari che, qualora contraggano l'influenza, rappresentano un rischio per le persone gravate da aumentata fragilità, con le quali vengono a contatto nella loro attività lavorativa.

**La vaccinazione.** La vaccinazione è la forma più efficace di prevenzione dell'influenza, in Italia viene offerta gratuitamente agli operatori sanitari e ai soggetti che, per le loro condizioni personali, corrono un maggior rischio di complicanze nel caso contraggano l'influenza.

**Prenotazione.** È possibile prenotare la vaccinazione direttamente dal sito di Regione Lombardia (<https://vaccinazioneantinfluenzale.regione.lombardia.it/>) o telefonando al numero verde 800894545.



## SCARICA ORA L'APP DELL'ORDINE DEGLI INFERMIERI DI BRESCIA

Gestisci le tue informazioni in modo veloce e sicuro, visualizza la tua tessera, consulta e modifica la tua anagrafica in un click!

