

L'influenza pandemica: informazioni importanti per tutti coloro che presentano i sintomi.

Se siete stati contagiati o avete avuto contatti con persone malate, dovete osservare attentamente le indicazioni seguenti:



Prestate attenzione ai sintomi che potrebbero essere premonitori dell'influenza.

Si tratta dei sintomi seguenti:

- febbre improvvisa superiore a 38 °C;
- brividi, emicrania, dolori muscolari e articolari;
- raffreddore, tosse secca e mal di gola;
- vertigini o disturbi respiratori;
- mal di pancia, diarrea o vomito.



Rimanete a casa.

Se avvertite alcuni dei sintomi sopraelencati, rimanete imperativamente a casa. In tal modo evitate di diffondere la malattia.

Curate completamente l'influenza a casa. Aspettate almeno un giorno dalla scomparsa dei sintomi prima di riprendere le attività quotidiane.



Quando devo consultare un medico?

Consultate un medico se voi o i vostri figli fate parte di un gruppo a rischio* o se avete sintomi influenzali gravi.



Indossare la mascherina igienica.

Se convivete con altre persone indossate una mascherina igienica. In tal modo evitate di contagiare i familiari o i coinquilini. Coloro che assistono a casa una persona malata dovrebbero pure indossare una mascherina igienica.




Se dovete avere contatti con il mondo esterno, nonostante abbiate contratto l'influenza, osservate i punti seguenti:

- mantenete una distanza di un metro almeno dalle altre persone;
- evitate di salutare con la stretta di mano;
- rinunciate al saluto con baci e abbracci;
- evitate gli assembramenti di persone;
- portate una mascherina igienica.

Avete avuto stretti contatti (a una distanza inferiore a un metro) con altre persone durante la vostra malattia o un giorno prima di essa? In questo caso informate tale persona della vostra malattia e raccomandatele di osservare attentamente il suo stato di salute.

* **Fanno parte dei gruppi a rischio:** donne incinte, bambini piccoli, malati cronici (in particolare le persone affette da malattie dell'apparato respiratorio quali asma, chronic obstructive pulmonary disease (COPD) o fibrosi cistica, patologie cardiovascolari, affezioni del metabolismo come diabete o malattie renali), persone affette da deficit congeniti o acquisiti del sistema immunitario e persone sottoposte a terapia immunosoppressiva, persone con più di 65 anni, nonché persone che soggiornano in case per anziani o istituti di cura.

Stato: agosto 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

www.pandemia.ch
Hotline 031 322 21 00

**UNITI
CONTRO
L'INFLUENZA**