

## Nuova influenza, dalla Svizzera le risposte ai dubbi più diffusi

**Pubblicato:** Lunedì 26 Ottobre 2009

✖ L'ufficio federale svizzero della sanità ha diffuso le risposte alle domande più frequenti in tema di influenza H1N1. «A intervalli irregolari (di qualche decina d'anni o più) – spiegano gli esperti dell'ente elvetico – si sviluppano **nuovi tipi di virus influenzali** contro i quali la maggior parte di noi non possiede gli anticorpi. In questi casi può prodursi una pandemia, vale a dire a una diffusione mondiale del virus nel giro di pochi mesi».

### **1. Che cos'è l'influenza pandemica (H1N1) 2009 e come si trasmette?**

La nuova influenza è provocata da un nuovo ceppo virale del sottotipo A (H1N1). Il nuovo tipo di virus è costituito da segmenti genetici di due virus di origine suina, di uno di origine aviaria e di uno di origine umana: la presenza dei primi due ha dato luogo al nome generico di «influenza suina». Anche i suini sono spesso colpiti da influenza, ma i «normali» virus influenzali suini vengono trasmessi raramente alle persone – e in ogni caso non si trasmettono da uomo a uomo. Il nuovo virus dell'influenza apparso in Messico, invece, viene trasmesso facilmente da una persona all'altra tossendo, starnutando o tramite il contatto con superfici contaminate (per esempio toccandosi naso, bocca o occhi dopo aver stretto la mano a una persona influenzata).

### **2. Cosa distingue l'influenza pandemica (H1N1) 2009 da un'influenza stagionale?**

A differenza di un'influenza stagionale, al cui virus è sempre parzialmente immune una parte della popolazione, il virus dell'influenza pandemica (H1N1) 2009 colpisce la popolazione in ampia misura non immune. Allo stato attuale delle conoscenze i sintomi sono tuttavia comparabili a quelli dell'influenza stagionale.

### **3. Quali sono i sintomi dell'influenza pandemica (H1N1) 2009?**

Il decorso tipico consiste in un'affezione acuta delle vie respiratorie con febbre oltre i 38 gradi. I brividi rappresentano un sintomo di un'improvvisa febbre elevata. Spesso, però, si manifesta soltanto una febbre leggera. Inoltre, molti ammalati accusano mal di gola, tosse secca o raffreddore. Le malattie influenzali sono tipicamente caratterizzate da dolori ai muscoli, alla testa o alle articolazioni. Molti pazienti lamentano inoltre una pesante stanchezza o mancanza di appetito. La novità dell'influenza pandemica (H1N1) 2009 consiste nel fatto che in particolare nei bambini possono sorgere nausea, vomito o diarrea.

### **4. Da quale momento e per quanto tempo una persona malata è contagiosa?**

Nei casi di malattie influenzali, le persone affette sono già contagiose durante l'insorgenza, quindi già un giorno prima della manifestazione dei sintomi. Gli adulti possono trasmettere il virus per tre fino a sette giorni dopo l'inizio della malattia. I bambini a volte possono essere contagiosi anche per due o tre settimane.

### **5. Come proteggersi dal contagio?**

È importante lavarsi le mani regolarmente e accuratamente con acqua e sapone ed evitare il più possibile di toccarsi occhi, naso e bocca. Infatti il virus viene ad esempio trasmesso quando una persona, dopo essere entrata in contatto con superfici contaminate (maniglie di porte, tavoli o mani altrui), si tocca gli occhi, il naso o la bocca con le mani contaminate. Alcuni studi hanno dimostrato che su tali superfici il virus resiste per diverse ore e può ancora essere contagioso. In caso di colpi di tosse o starnuti occorre coprirsi imperativamente bocca e naso con un fazzoletto di carta, da gettare dopo l'uso,

o starnutire nella piega del gomito, se non vi è altra possibilità. In tal modo si evita che il virus si depositi sulle proprie mani. Occorre evitare di salutare con strette di mano, abbracci e baci, e avvicinarsi inutilmente a persone che mostrano sintomi influenzali (mantenersi se possibile ad almeno un metro di distanza). Nei viaggi all'estero si raccomanda di portare con sé dalla Svizzera mascherine di protezione (mascherine chirurgiche del tipo II e IIR, in vendita nei negozi e in farmacia). Per essere aggiornati sull'evoluzione dell'influenza pandemica (H1N1) 2009 in Svizzera si possono consultare le informazioni diramate [dall'Ufficio federale della sanità pubblica](#)

#### **6. Non sarebbe più vantaggioso contagiarsi adesso di proposito con il virus dell'influenza pandemica (H1N1) 2009 per essere immune in caso di un altro seguente contagio?**

No, anche se il rischio di complicazioni è debole per le persone in buono stato di salute, ciò non significa che sia nullo. Inoltre non bisogna sottovalutare il rischio di trasmissione della malattia a persone a rischio grave di complicazioni (donne in gravidanza, lattanti, malati cronici, persone con deficit immunitario). Un tale comportamento può anche creare problemi seri all'economia nazionale. È infatti possibile che il mondo del lavoro subisca un rallentamento a causa di un'ondata d'influenza e che alcune compagnie di trasporto ferroviario o aereo, società di telecomunicazione nonché tutti i centri amministrativi siano costretti a limitare le loro attività per malattia del personale. Quindi ognuno deve assumersi la responsabilità di limitare la trasmissione dell'influenza pandemica (H1N1) 2009, al fine di preservare la sua salute, quella degli altri e il buon funzionamento della nostra società.

#### **7. Qual è la tecnica migliore per lavarsi le mani? Cosa bisogna fare in assenza di acqua?**

Ci si dovrebbe lavare le mani in modo accurato, possibilmente con acqua e sapone, per almeno venti secondi. È importante strofinarsi bene le mani e lavare con cura le singole dita, la pelle degli interstizi e i pollici. Se acqua e sapone dovessero mancare, occorre utilizzare un disinfettante indicato per le mani. Vedi anche lo spot "lavarsi le mani" su [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch) sotto la rubrica materiale informativo.

#### **8. L'influenza pandemica (H1N1) 2009 viene trasmessa attraverso la carne suina?**

No, il virus dell'influenza pandemica (H1N1) 2009 si diffonde dalla fine del febbraio 2009 principalmente tra le persone. I maiali sono colpiti solo raramente. La carne suina ben cotta o arrostita può essere mangiata senza alcun rischio. Per quanto riguarda il mangiare si devono adottare le stesse precauzioni che valgono per l'influenza stagionale: le persone influenzate non devono preparare pietanze per gli altri e non devono neanche dare agli altri il cibo che essi stessi hanno toccato o addentato. Inoltre, le persone malate e quelle sane non dovrebbero mangiare dallo stesso piatto o con le stesse posate.

#### **9. L'OMS ha decretato la fase 6 di allerta pandemica – quali sono le conseguenze per la Svizzera?**

L'aver decretato la fase 6 in relazione all'influenza pandemica (H1N1) 2009 significa che in almeno due di sei regioni OMS si è prodotto un contagio duraturo da persona a persona. La diffusione mondiale del virus della pandemia non può più essere evitata. La fase 6 non dice tuttavia niente sulla pericolosità del virus o sulla gravità della malattia. L'obiettivo dell'attuale strategia svizzera per l'estate 2009 consiste soprattutto nel rallentare la diffusione del virus e nel ridurre al minimo le ripercussioni sulla salute della popolazione.



#### **10. Quanto è pericolosa la malattia?**

L'influenza pandemica (H1N1) 2009 viene trasmessa attraverso un nuovo tipo di virus: il sistema immunitario della maggior parte delle persone non è mai stato confrontato a questo virus e non è in grado di proteggere l'organismo dalla malattia. Di conseguenza, in caso di pandemia il numero di malati potrebbe risultare fino a cinque volte superiore a quello provocato da un'influenza stagionale. I dati disponibili indicano che, presso la maggior parte delle persone contagiate, i sintomi da influenza pandemica (H1N1) 2009 sono di lieve e media gravità e comparabili con quelli di un'influenza stagionale. La stragrande maggioranza degli ammalati guarisce completamente dopo alcuni giorni e non necessita di alcun trattamento medico. Tuttavia, sono morte anche persone a causa dell'influenza pandemica (H1N1) 2009 – in modo particolare anche persone giovani, finora sane. Un maggiore rischio di complicanze (p. es. polmonite) si manifesta in particolare tra le persone che soffrono già di malattie croniche, le donne in stato di gravidanza e i bambini piccoli. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e le autorità sanitarie nazionali di tutti i Paesi colpiti dall'influenza pandemica (H1N1) 2009 stanno raccogliendo e valutando dati sulla malattia.

#### **11. Il virus attualmente in circolazione può mutare e diventare più pericoloso?**

Un virus influenzale può mutare facilmente. È senz'altro possibile che l'attuale virus si trasformi in un agente patogeno aggressivo e che moltiplichi o aggravi le possibili complicanze. L'influenza spagnola, ad esempio, si manifestò nell'estate del 1918 in una forma relativamente blanda, ma l'ondata influenzale che seguì nell'autunno dello stesso anno fu causata da un agente patogeno nettamente più pericoloso e aggressivo. Le ultime due pandemie, nel 1957 e 1968, hanno invece avuto un decorso molto meno grave. Non è quindi possibile prevedere come si svilupperà il virus attuale.

#### **12. Quali gruppi d'età si ammalano più frequentemente?**

Al momento è difficile esprimersi sulla distribuzione dei casi di malattia su determinati gruppi d'età. Le esperienze fatte finora mostrano che l'influenza pandemica (H1N1) 2009 può colpire persone di tutte le categorie d'età. Particolarmente frequente è il contagio di bambini, adolescenti e giovani adulti. Finora sono relativamente poche le persone d'età avanzata che si sono ammalate.

#### **13. In caso di malattia, quali sono le persone più a rischio?**

Sulla base delle conoscenze attuali vi è un rischio accresciuto di complicanze per:

- le persone con malattie croniche (p. es. malattie delle vie respiratorie, del sistema cardio-circolatorio, del metabolismo o renali, oppure persone con immunodeficienza congenita o acquisita);
- le donne in stato di gravidanza;
- i bambini piccoli;
- le persone di età superiore ai 65 anni.

#### **14. Come devono comportarsi le donne in stato di gravidanza se avvertono sintomi influenzali?**

Le donne incinte che avvertono sintomi influenzali devono contattare immediatamente un medico e informarlo sui sintomi riscontrati e sui possibili motivi del contagio. Il medico stabilirà la procedura da

seguire. Le donne in stato di gravidanza corrono un certo rischio di complicanze se contagiate dal virus dell'influenza pandemica (H1N1) 2009. Pertanto è importante che si sottopongano rapidamente a un trattamento medico. Tuttavia, esse non dovrebbero recarsi dal medico o al pronto soccorso di un ospedale senza appuntamento, per evitare di contagiare le altre persone presenti, ad esempio, nella sala d'attesa.

#### **15. In che misura la Svizzera è colpita dall'influenza pandemica (H1N1) 2009?**

Il rischio di entrare in contatto con il virus pandemico (H1N1) 2009 aumenta con la sua diffusione geografica e con il numero crescente di persone contagiate in Svizzera e all'estero. Per proteggersi dal contagio o per evitare un'ulteriore diffusione del virus occorre attenersi alle misure igieniche raccomandate. Leggete a questo proposito il documento «Così possiamo proteggerci» sul sito Internet dell'UFSP e sul sito [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

Per avere un quadro della situazione relativa all'influenza pandemica (H1N1) 2009 in Svizzera potete sempre consultare le informazioni aggiornate sulla situazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (<http://www.bag.admin.ch/influenza/06411/index.html?lang=it>).

#### **16. L'ondata d'influenza pandemica che potrebbe colpire la Svizzera nei prossimi mesi è una prima o una seconda ondata?**

Se si tiene conto dell'evoluzione globale, in una prima ondata l'influenza pandemica (H1N1) 2009 si è diffusa soprattutto nell'emisfero meridionale partendo dal Messico e dagli USA. I casi osservati in Svizzera dalla fine di aprile 2009 rientrano in questa prima ondata. L'OMS e l'UFSP prevedono una seconda ondata che potrebbe colpire nei prossimi mesi soprattutto Paesi dell'emisfero settentrionale.

#### **17. Come comportarsi se un collega si presenta al lavoro con i sintomi dell'influenza?**

La migliore soluzione è di rendere attenta la persona sul fatto che deve rientrare a casa al più presto, possibilmente con una mascherina di protezione, dove potrà curare l'influenza. È importante che le persone malate rimangano a casa non solo fino alla completa scomparsa dei sintomi, bensì anche un giorno in più. Inoltre, chi è malato deve imperativamente evitare di entrare in contatto con persone a rischio (vedi risposta al punto 13).

#### **18. Posso mandare mio figlio a scuola se nella sua scuola è stato riscontrato un caso sospetto o addirittura confermato di influenza pandemica (H1N1) 2009?**

I bambini possono continuare a frequentare la scuola sempre che le competenti autorità cantonali non dispongano diversamente. È però importante che un bambino malato non venga mandato all'asilo nido, all'asilo o a scuola. Chi è malato deve restare a casa, adulto o bambino che sia.

19. È consigliabile acquistare mascherine di protezione? In quali situazioni devono essere utilizzate?

L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) raccomanda alla popolazione di costituirsi una scorta personale di 50 mascherine di protezione (mascherine chirurgiche del tipo II o IIR, ottenibili in commercio e nelle farmacie). Una mascherina dovrebbe sempre essere indossata se si è influenzati e non ci si trova nella propria abitazione. Bisogna ad esempio portarla rientrando a casa se i primi sintomi dell'influenza si sono manifestati sul lavoro o a scuola, oppure se si rende necessaria una visita dal medico o in ospedale. L'uso della mascherina ha tuttavia senso soltanto se nel contempo si rispettano le misure igieniche personali (vedi risposta al punto 5). La mascherina non garantisce una protezione assoluta, ma può contribuire ad arginare la diffusione del virus: coprendo bocca e naso con una mascherina, le persone che presentano i sintomi dell'influenza fanno sì che le goccioline espulse dalle vie respiratorie vengano trattenute. In tal modo la persona malata evita di contagiare gli altri quando tossisce o starnutisce. I malati dovrebbero indossare la mascherina anche in casa quando sono a contatto con altre persone. È inoltre consigliabile che le persone che curano malati a casa portino una mascherina per proteggersi dal contagio.

#### **20. Che cosa deve fare chi ha recentemente soggiornato all'estero?**

In caso di insorgenza dei sintomi influenzali sono da seguire le stesse indicazioni valide per le persone in Svizzera: chi presenta sintomi influenzali deve assolutamente rimanere a casa o nella camera

d'albergo, per non contagiare altre persone. Ai malati influenzali si raccomanda di contattare un medico se fanno parte di una categoria di persone con un elevato rischio di complicanze (vedi risposta al punto 12) oppure se il decorso della malattia risulta essere grave. Inoltre occorre attenersi alle seguenti misure igieniche: lavarsi con cura e regolarmente le mani e, in caso di starnuti o colpi di tosse, coprirsi il naso e la bocca con un fazzoletto monouso. Questi accorgimenti contribuiscono a impedire l'ulteriore diffusione dell'agente patogeno.

### **21. Vi sono Paesi nei quali il rischio di contagio è particolarmente elevato?**

L'influenza pandemica (H1N1) 2009 continua a diffondersi sia all'estero che in Svizzera. I dati epidemiologici sulla situazione non permettono più di indicare con sufficiente precisione i Paesi in cui, rispetto alla Svizzera, il rischio di contagio è particolarmente elevato. Per questo motivo si rinuncia a stilare un elenco dei Paesi e delle regioni con un rischio elevato d'esposizione. Le persone che soggiornano all'estero devono essere consapevoli di essere esposte a un rischio di contagio accresciuto rispetto alla Svizzera.

### **22. I passeggeri di voli aerei vengono informati qualora a bordo vi sia stata una persona con l'influenza pandemica (H1N1) 2009?**

Dal 9 luglio l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) rinuncia a informare i passeggeri sul fatto che a bordo fosse presente un caso confermato d'influenza pandemica (H1N1) 2009. Il motivo di tale rinuncia risiede nella constatazione che il rischio di essere contagiati in aereo non è molto superiore rispetto ad altre situazioni. Risulta quindi giustificato rinunciare alla rintracciabilità dei passeggeri. Al loro arrivo in Svizzera, i passeggeri vengono informati mediante un annuncio sulle principali regole comportamentali in relazione all'influenza pandemica (H1N1) 2009. È importante che i passeggeri provenienti dall'estero osservino attentamente il proprio stato di salute. Non appena avvertono i sintomi dell'influenza devono rimanere in casa o nella camera d'albergo; e non solo fino a quando i sintomi sono scomparsi del tutto, ma un giorno in più. In particolare gli ammalati appartenenti a un gruppo con rischio elevato di complicanze (vedi risposta al punto 12) o che soffrono di gravi sintomi della malattia devono inoltre contattare telefonicamente un medico.

### **23. Come comportarsi se ci si trova su un aereo seduti accanto a una persona con sintomi influenzali?**

La prima cosa è mantenere la calma. Non è assolutamente sicuro che la persona in questione sia portatrice del virus influenzale A (H1N1); potrebbe essere semplicemente raffreddata o soffrire di un'altra malattia (p. es. raffreddore del fieno). Si consiglia di evitare contatti fisici con la persona in questione, di lavarsi spesso e con cura le mani e, se necessario, di renderla attenta al fatto che dovrebbe tossire o starnutire in un fazzoletto.

### **24. A cosa si deve prestare attenzione quando si intraprende un viaggio all'estero?**

L'UFSP come pure l'OMS rinunciano a raccomandare limitazioni di viaggio nei Paesi in cui si sono già manifestati casi di influenza pandemica (H1N1) 2009. A livello mondiale, nel frattempo, l'influenza pandemica (H1N1) 2009 ha colpito praticamente tutte le regioni. La situazione nelle varie zone cambia rapidamente. Pertanto l'UFSP consiglia a tutti coloro che sono in viaggio di informarsi sul posto attraverso i media in merito alla situazione attuale e di seguire le raccomandazioni delle autorità sanitarie locali. L'importante è di evitare, se possibile, contatti con persone che presentano sintomi influenzali (mantenendo una distanza di almeno un metro), di rinunciare alle strette di mano e di attenersi alle regole di igiene e alle misure di protezione menzionate sopra (vedi risposta al punto 4). Se nel corso di un viaggio dovessero comparire i sintomi dell'influenza, si raccomanda di non lasciare il luogo dove si alloggia (camera d'albergo, appartamento di vacanza ecc.) e, se i sintomi dovessero essere gravi oppure se si appartiene ad una categoria di persone con maggiore rischio di complicanze (vedi risposta al punto 12), di consultare un medico. Inoltre, queste persone dovrebbero mantenere una distanza di almeno un metro dagli altri per evitare di contagiarli. Se i sintomi dell'influenza compaiono prima della partenza, si raccomanda di rinunciare al viaggio.

**25. È necessario stipulare un'assicurazione complementare per l'influenza pandemica (H1N1) 2009?**

No, per quanto concerne l'influenza pandemica (H1N1) 2009, l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) offre una copertura assicurativa sufficiente, garantendo prestazioni mediche in questo caso.

**26. I militari che si ammalano durante il fine settimana devono entrare in servizio?**

In linea di principio per i militari vige l'obbligo di entrare in servizio. I militari che si ammalano durante il fine settimana, devono contattare il loro medico di famiglia o il medico d'urgenza. Questi ne valuta la capacità di trasporto. I militari per i quali non è data la capacità di trasporto devono annunciarsi telefonicamente presso l'organo di comando (numero di telefono indicato sul promemoria per le emergenze) e devono inoltrare un certificato medico all'attenzione del medico di truppa (via fax / invio espresso). I militari per i quali è data la capacità di trasporto entrano in servizio e, non appena lasciano il proprio domicilio, portano una delle mascherine igieniche consegnate loro. Devono inoltre annunciarsi immediatamente presso il medico di truppa.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it