



# Influenza: prevenire è proteggere

## Campagna per la prevenzione dell'influenza nei bambini

Sta arrivando l'inverno e, per un genitore, significa anche dover gestire nei bambini malattie come raffreddore e influenza .

**Con una corretta prevenzione è possibile evitare che il virus colpisca i più piccoli e proteggere così tutta la tua famiglia. Segui i consigli della Società Italiana di Pediatria.**



## COSA DEVI SAPERE

**I bambini sono le persone più colpite dall'influenza e i maggiori trasmettitori del virus all'interno della comunità. Ogni anno, 1 bambino su 4 è costretto a letto a causa dell'influenza.**

### **COS'È L'INFLUENZA?**

L'influenza è una malattia infettiva causata da un virus che colpisce le vie respiratorie. È altamente contagiosa e si diffonde rapidamente ogni anno durante la stagione invernale.

### **QUANTO È GRAVE?**

La maggior parte delle persone guarisce nell'arco di una settimana. Tuttavia, nei più piccoli o nei soggetti con altre patologie, l'influenza può determinare delle complicazioni tali da richiedere il ricovero in ospedale. Tra di esse: **polmonite, bronchite, infezioni sinusali e auricolari.**

### **COME SI DIFFONDE?**

Il virus influenzale **si diffonde per via diretta** attraverso le **goccioline di saliva** che **la persona infetta può emettere attraverso tosse o starnuti**, o semplicemente mentre sta parlando. Oppure per **via indiretta, toccando le superfici contaminate.**

## I SINTOMI DELL'INFLUENZA

Raffreddore e influenza possono essere confusi poiché presentano sintomi simili. Tuttavia, mentre il raffreddore tende a passare nel giro di pochi giorni, l'influenza è più lunga e può durare fino a una settimana.

Ecco i principali sintomi dell'influenza:

- **Febbre**
- **Brividi e sudorazione**
- **Mal di gola**
- **Tosse**
- **Naso chiuso o che cola**
- **Mal di testa**
- **Dolori muscolari**
- **Vomito o diarrea (più frequenti nei bambini)**



## COSA PUOI FARE PER PREVENIRE L'INFLUENZA

Ecco alcune semplici azioni quotidiane per prevenire l'influenza ed evitare la diffusione del virus influenzale in famiglia e a scuola.



Quando tossisci o starnutisci, copri naso e bocca con le mani o un fazzoletto



Lava spesso le mani con acqua e sapone



Evita di toccare occhi, naso e bocca prima di aver lavato bene le mani



Mangia tanta frutta e verdura di stagione, fai sport e mantieni uno stile di vita sano



Se sei in un luogo affollato, mantieni il distanziamento o metti la mascherina



Disinfetta le superfici

## LA PREVENZIONE DIVENTA UN GIOCO

Ecco alcuni giochi o attività divertenti da adottare in famiglia che **mirano a incoraggiare e premiare i comportamenti virtuosi dei bambini.**

- Per abituare a lavare spesso le mani, la mattina apponi un piccolo timbro di inchiostro lavabile sul dorso. Lavaggio dopo lavaggio, vince chi cancella il timbro per primo!
- I bambini si scambiano spesso giochi, penne o altri oggetti. Distingui, con delle etichette divertenti e colorate, quelli che possono essere condivisi da quelli a esclusivo uso personale.
- Fai una fotocopia della pagina precedente e appendila in casa in un luogo ben visibile. A fine giornata, ripercorrete insieme i comportamenti virtuosi adottati e premiate chi è stato più bravo.



## IL VACCINO ANTINFLUENZALE

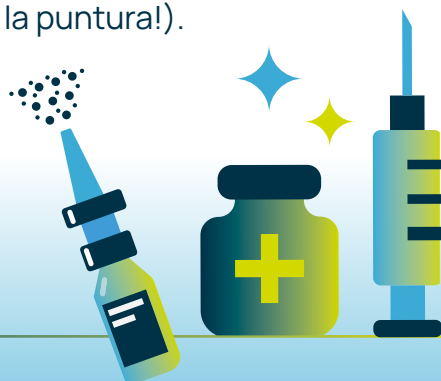
Il vaccino antinfluenzale è la **modalità più efficace per prevenire l'influenza**. In caso di contagio, **ne attenua i sintomi** e nei bambini, **riduce del 74% il rischio di ricovero**.

Il Ministero della Salute lo raccomanda per tutti, **a partire dai 6 mesi di età** (ad esclusione di coloro che potrebbero avere delle controindicazioni).

Il vaccino non è importante solo per proteggere se stessi ma anche gli altri, soprattutto **i più fragili** come **i neonati, i malati e gli anziani**, e contribuisce a **ridurre la circolazione del virus nelle comunità**.

I vaccini antinfluenzali sono prodotti secondo rigorose norme di sicurezza e sono utilizzati ormai da diversi decenni su tutta la popolazione mondiale.

Da qualche anno, in Italia, è possibile scegliere tra la **modalità iniettiva** e quella in **spray nasale**. (quest'ultima particolarmente apprezzata dai bambini che temono la puntura!).



## COME SI GUARISCE DALL'INFLUENZA?

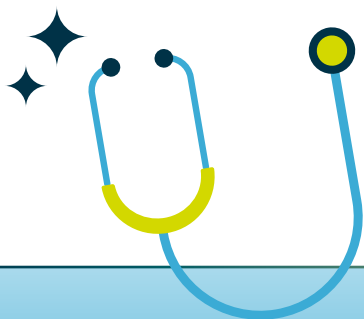
La maggior parte delle persone **guarisce entro una settimana** senza necessità di cure mediche. È bene bere tanti liquidi, stare a letto a riposare e, **se la febbre supera i 38,5°**, è possibile **somministrare nei bambini paracetamolo o ibuprofene**.

## QUANDO BISOGNA PREOCCUPARSI?

Oltre che aggravare eventuali malattie preesistenti, la complicanza più comune è la sovrapposizione di **un'infezione batterica a carico dell'apparato respiratorio** (che può portare a bronchite e polmoniti) e **dell'orecchio** (otite e sinusite). Nei casi più gravi le complicanze possono estendersi all'apparato cardiovascolare (miocardite) e al sistema nervoso. **Se noti alcuni sintomi che ti preoccupano, contatta subito il tuo pediatra.**

## PER QUANTO TEMPO SI RESTA CONTAGIOSI?

È possibile **infettare gli altri da 1 giorno prima di ammalarsi fino a 5-7 giorni dopo**, ma le persone gravemente malate o i bambini piccoli possono diffondere l'influenza più a lungo, soprattutto se hanno ancora i sintomi.





# Influenza: prevenire è proteggere

è un'iniziativa realizzata da

## LaFabbrica

in collaborazione con



Con il contributo  
incondizionato di

AstraZeneca 