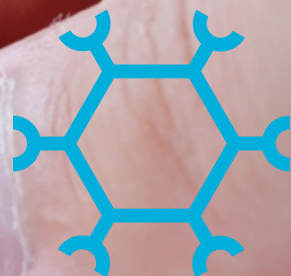


# Influenza

informazioni utili  
per proteggersi  
e contrastare  
la diffusione  
del virus



**Ciss**  
Consorzio  
intercomunale  
per i servizi  
socio sanitari

**Il Ciss**, Consorzio Intercomunale per i Servizi Socio Sanitari, ricopre un ruolo all'interno dei Comuni associati di importanza rilevante, poiché attraverso la sinergia che crea a livello scolastico, istituzionale e sociale, fornisce supporto concreto e diretto non solo al malato ma all'intera comunità, mantenendo costante al primo posto la tutela della salute pubblica, in particolare quella dei bambini, degli anziani e dei soggetti disagiati. Come nel corso degli anni precedenti, il Consorzio scende nuovamente in campo con un nuovo pacchetto di iniziative da realizzare nell'ambito dei Comuni associati. Tra queste, è sembrata necessaria e coscienziosa la diffusione del presente opuscolo informativo, al fine di fornire i giusti mezzi di conoscenza per fronteggiare l'arrivo dell'influenza. Le diverse iniziative in essere rappresentano un sostegno concreto rivolto ai cittadini dei comuni consorziati anche nell'ambito delle tematiche socio-sanitarie.

Con la speranza di aver realizzato cosa gradita e con l'impegno di mantenere sempre viva la presenza del Consorzio accanto alle fasce più bisognose, porgo cordiali saluti.

Il Presidente  
Carmin De Luca



L'influenza costituisce un importante problema di Sanità Pubblica a causa del numero di casi che si verifica in ogni stagione e che può essere più o meno elevato a seconda della trasmissibilità del virus influenzale circolante. Alla base dell'epidemiologia dell'influenza vi è la marcata tendenza di tutti i virus influenzali a variare, cioè ad acquisire cambiamenti nelle proteine di superficie che permettono loro di aggirare la barriera costituita dall'immunità presente nella popolazione con esperienza pregressa di infezione; ciò spiega perché l'influenza possa ripetutamente colpire la popolazione e causare ricorrenti epidemie. In termini più semplici, **i virus influenzali si trasformano per non essere riconosciuti dal nostro sistema immunitario.**

Lo scudo protettivo difende il nostro organismo da qualsiasi forma di insulto, sia esso chimico, traumatico o - come nel caso dell'influenza - infettivo, che possa essere pericoloso per la sua integrità. In Italia, l'andamento stagionale delle sindromi simil influenzali (influenza-like-illness, ILI) è rilevato attraverso la rete di medici sentinella, Influnet. I dati forniti dal sistema di rilevazione, attivo dal 1999, hanno permesso di stimare che le ILI interessano ogni anno il 4-12% della popolazione italiana, a seconda delle caratteristiche del virus influenzale circolante in una data stagione. Si ricorda, inoltre, che una caratteristica comune dei virus che causano pandemie influenzali è quella di continuare a circolare e presentarsi in ondate successive, che nei Paesi a clima temperato si sviluppano prevalentemente nelle stagioni autunno-invernali successive alla comparsa del nuovo virus.

# Pandemia influenzale

Per **pandemia** (dal greco antico *pan-demos*, "tutto il popolo") si intende un'epidemia determinata dalla rapida diffusione di una infezione in più aree del mondo, con un elevato numero di casi gravi appartenenti a tutti i gruppi di età e una mortalità elevata. La pandemia differisce dalle influenze stagionali: mentre queste ultime sono generate da sottotipi di virus influenzali già esistenti, le pandemie sono causate da sottotipi virali nuovi, o che non circolano nella popolazione da molto tempo. La comparsa di un nuovo ceppo virale non è sufficiente a causare una pandemia, occorre anche che il nuovo ceppo sia capace di trasmettersi da uomo a uomo in modo efficace.

## **L'influenza nel mondo e in Italia durante la stagione 2010-2011**

La stagione 2010-2011 nell'emisfero nord, secondo quanto riportato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, è iniziata alla fine di ottobre 2010 in Asia, il mese successivo in Europa e Nord America e si è conclusa alla fine di Aprile 2011. In nord America si è assistito alla co-circolazione di diversi sottotipi di virus influenzali A/H3N2, B e A/H1N1 pandemico, mentre in Europa il virus A/H1N1 pandemico è stato il virus più isolato.

*Quando virus influenzali di differenti specie animali infettano i suini, i virus possono andare incontro a fenomeni di "riassortimento" e nuovi virus - che sono un mix di virus umani/aviari/suini - possono emergere. Nel corso degli anni sono emerse diverse varianti di virus influenzali di tipo A: H1N1, H1N2, H3N2, e H3N1. Il virus dell'Influenza B è quasi esclusivamente un patogeno umano ed è meno comune dell'influenza A.*



In Italia la rete Influnet, anche nella stagione **2010-2011**, ha segnalato che la massima frequenza dei casi di ILI si è concentrata nelle **prime settimane dell'anno** con una durata del picco di frequenza di circa quattro settimane. L'incidenza cumulativa osservata durante la stagione 2010/2011 è stata pari a 103 casi per 1000 assistiti. Nelle due fasce di età pediatrica è stata di 270 casi per 1000 assistiti nella fascia di età 0-4, e di 211 casi per 1000 assistiti nella fascia di età 5-14 anni, anche se il picco epidemico raggiunto nelle due fasce di età è stato comparabile. L'incidenza decresce all'aumentare dell'età, e raggiunge il valore minimo negli anziani (da 84 casi per 1000 assistiti tra 15 e 65 anni, a 28 casi per 1000 assistiti tra gli individui di età pari o superiore a 65 anni).



## Sintomi

La malattia esordisce con febbre elevata e persistente, accompagnata da brividi, mal di testa, spossatezza, inappetenza e dolori muscolari. Fin dalla comparsa dei primi sintomi, si assiste inoltre a manifestazioni simili al più classico dei raffreddori (aumentate secrezioni nasali, lacrimazione e bruciore agli occhi), mal di gola e tosse secca e stizzosa.

### I sintomi più spesso avvertiti quindi sono:

- febbre sino a 39,5°C;
- dolori muscolari;
- un diffuso e fastidioso senso di stanchezza;
- brividi, malessere generale, mal di testa;
- mancanza di appetito;
- sintomi respiratori (come tosse, mal di gola, congestione nasale);
- congiuntivite in rari casi.

### Molto spesso è possibile rilevare anche:

- sintomi a carico dell'apparato gastrointestinale (nausea, vomito, diarrea), specialmente nei bambini.
- Nelle persone anziane può comparire stato confusionale.

# La prevenzione dell'influenza

## Misure di igiene e protezione individuale

La trasmissione del virus dell'influenza tra gli uomini si può verificare per via aerea attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ma anche attraverso il contatto con le mani contaminate dalle secrezioni respiratorie. Per questo una buona igiene delle mani e delle secrezioni respiratorie può giocare un ruolo importante nel limitare la diffusione dell'influenza. Le misure di protezione personali, non farmacologiche, utili per ridurre la trasmissione del virus dell'influenza prevedono:

- Lavaggio delle mani (in assenza di acqua, usare gel lavamani a contenuto alcolico);
- Buona igiene respiratoria (coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, eliminare con attenzione i fazzoletti di carta e lavarsi le mani);
- Isolamento volontario a casa delle persone con malattie respiratorie febbrili specie in fase iniziale;
- Uso di mascherine da parte delle persone con sintomatologia influenzale quando si trovano in ambienti sanitari.

Tali misure si aggiungono a quelle basate sui presidi farmaceutici (vaccinazioni e uso di antivirali).



### **È importante sottolineare**

quanto le misure di protezione non farmacologiche siano importanti per ridurre la diffusione del virus; in primo luogo l'igiene respiratoria con il contenimento della diffusione derivante dagli starnuti, dai colpi di tosse con la protezione della mano o di un fazzoletto, evitando contatti ravvicinati se ci si sente influenzati; secondo punto, un gesto semplice ed economico ma fondamentale, lavarsi spesso le mani, soprattutto dopo aver starnutito o tossito o dopo essersi soffiati il naso.

Sebbene questo gesto sia 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.

**È sbagliato assumere autonomamente farmaci** e tantomeno antibiotici per combattere l'influenza; nel caso si avvertono sintomi dubbi è bene rivolgersi al medico o al pediatra di famiglia, e/o sanitari preposti, che sapranno interpretare correttamente i sintomi e quindi la miglior cura da adottare.

**È bene ricordare** che i farmaci antivirali vanno assunti solo in caso di necessità dietro prescrizione medica, sia perché hanno vari effetti collaterali, sia perché non sono efficaci in via preventiva, ed un uso improprio potrebbe favorire la comparsa di virus resistenti.

### **Influenza e Dieta**

In caso di influenza è opportuno non saltare mai un pasto per non peggiorare il bilancio metabolico. La dieta deve fornire soprattutto acqua, sali, carboidrati e proteine. È noto che le sindromi influenzali sono spesso accompagnate da inappetenza; è consigliabile, dunque, assumere integratori di vitamine (soprattutto C, B6 e B12) e sali minerali. A supporto dell'alimentazione, inoltre, esistono diverse piante ad effetto immunostimolante. Diversi studi hanno confermato l'efficacia dell'Echinacea, della Spirulina e di un mix di piante cinesi (la principale è la Sophora Flavescens) che si distinguono quanto a capacità di rafforzare il sistema immunitario o di ripristinarne e aumentarne la resistenza. Questi integratori sono un ottimo ausilio anche per la prevenzione dell'influenza. Il consiglio è tassativo: consultare e chiedere, sempre, consiglio al medico o al farmacista.



## La vaccinazione

### La vaccinazione antinfluenzale

rappresenta un mezzo efficace e sicuro per prevenire la malattia e le sue complicanze. I gruppi a rischio ai quali la vaccinazione va offerta in via preferenziale sono le persone di età pari o superiore a 65 anni, nonché le persone di tutte le età con alcune patologie di base che aumentano il rischio di complicanze in corso di influenza, ovvero:

#### persone affette da patologie croniche:

- dell'apparato respiratorio (inclusa asma grave, broncopatia cronico ostruttiva -BPCO, fibrosi cistica, displasia broncopolmonare);
- dell'apparato cardio-circolatorio;
- diabete mellito e altre malattie metaboliche (inclusi gli obesi);
- insufficienza renale cronica;
- persone immunodepresse;
- tumori;
- epatopatie;
- donne che all'inizio della stagione epidemica si trovino nel secondo e terzo trimestre di gravidanza.

### La campagna di vaccinazione stagionale

per questi gruppi è promossa ed economicamente sostenuta dal Servizio Sanitario Nazionale. L'offerta gratuita attiva è rivolta anche alle persone non a rischio che svolgono attività di particolare valenza sociale (es. medici e personale sanitario di assistenza, forze di polizia, lavoratori particolarmente esposti per l'attività svolta, ecc.).

Il periodo destinato alla vaccinazione antinfluenzale è, per la nostra situazione climatica e per l'andamento temporale mostrato dalle epidemie influenzali in Italia, quello autunnale, a partire dalla metà di ottobre fino a fine dicembre.

**L'inserimento di bambini sani di età compresa tra 6 mesi e 24 mesi (o fino a 5 anni) nelle categorie da immunizzare prioritariamente contro l'influenza stagionale è un argomento attualmente oggetto di discussione da parte della comunità scientifica internazionale, soprattutto a causa della mancanza di studi clinici controllati di efficacia.**

Ciò non significa che vi siano controindicazioni alla vaccinazione dei bambini sani di età superiore a 6 mesi, qualora il loro pediatra optasse per tale scelta. Valgono per loro le stesse regole (dosaggio, numero di dosi) indicate per i bambini appartenenti ai gruppi a rischio. Per tutti i soggetti della popolazione generale che decidano di vaccinarsi contro l'influenza stagionale, per varie motivazioni (timore della malattia, viaggi, lavoro ecc.), **il vaccino stagionale è disponibile presso le farmacie.**

La protezione indotta dal vaccino comincia due settimane dopo l'inoculazione e perdura per un periodo di sei - otto mesi, poi tende a declinare. Per tale motivo, e perché possono cambiare i ceppi in circolazione, è necessario sottoporsi a vaccinazione antinfluenzale all'inizio di ogni nuova stagione influenzale. Dai dati raccolti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità risulta che il virus pandemico

H1N1 (influenza suina o influenza A) ha continuato a circolare con altri virus in modo più o meno predominante nei diversi paesi dell'emisfero settentrionale per la seconda stagione consecutiva. Questo suggerisce la reale previsione che continui a circolare anche per questa stagione invernale, ed è per questo motivo che la composizione del vaccino 2011-12 contiene ancora l'antigene analogo al ceppo A/H1N1; non solo, tale vaccino risulta essere identico a quello dello scorso anno, ma **si raccomanda di sottoporsi alla vaccinazione nuovamente** perché, come suddetto, la sua capacità di rendere immune l'organismo dalle infezioni si riduce del 50 per cento nei 6 -12 mesi successivi alla vaccinazione.



Nei periodi tra un'epidemia e l'altra la sorveglianza virologica è finalizzata prioritariamente alla caratterizzazione dei virus circolanti nel periodo invernale e alla valutazione del grado di omologia tra gli antigeni dei ceppi epidemici e quelli vaccinali. Questi studi, che richiedono l'impiego di complesse metodiche laboratoristiche, permettono l'aggiornamento annuale della composizione vaccinale.



**Il CISS è costituito dai comuni di:**

Acerra (NA)  
Caivano (NA)  
Calvizzano (NA)  
Castelvoturno (CE)  
Cercola (NA)  
Cesa (CE)  
Gricignano di Aversa (CE)  
Ottaviano (NA)  
Palma Campania (NA)  
Poggiomarino (NA)  
Roccamascerana (AV)  
San Nicola la Strada (CE)  
Sant'Antonio Abate (NA)  
Sant'Arpino (CE)  
Somma Vesuviana (NA)  
Terzigno (NA)  
Villaricca (NA)

**Farmacie operative:**

**Farmacia Comunale di Acerra**

Via Paisiello ex Via Pastiniello  
80011 Acerra (NA)  
081/5203113

**Farmacia Comunale di Castelvoturno**

Via Domiziana, km 33.850  
81030 Castelvoturno (CE)  
0823/851994

**Farmacia Comunale di Cercola**

Via delle Palme, 18/20  
80040 Cercola (NA)  
081/5551678

**Farmacia Comunale di Gricignano di Aversa**

Via Aldo Moro, 48  
81030 Gricignano di Aversa (CE)  
081/5028709

**Farmacia Comunale di Palma Campania**

Via Nuova Nola, 379  
80036 Palma Campania (NA)  
081/8242938

**Farmacia Comunale di Poggiomarino**

Via Giovanni Iervolino,  
385-387 / 80040  
Poggiomarino (NA)  
081/5285222

**Farmacia Comunale di Roccamascerana**

Via Appia, 9  
83016 Roccamascerana (AV)  
0824/840070

**Farmacia Comunale di San Nicola la Strada**

Via le Taglie, 11/13  
81020 San Nicola la Strada (CE)  
0823/459147

**Farmacia Comunale di S. Antonio Abate**

Via Stabia, 215 80057  
S. Antonio Abate (NA)  
081/8734724

**Farmacia Comunale di Somma Vesuviana**

Via Mercato Vecchio,  
124-126 / 80049  
Somma Vesuviana (NA)  
081/8992382

**Farmacia Comunale di Terzigno**

Via Avini, 118  
80040 Terzigno (NA)  
081/5297761

**Farmacia Comunale di Villaricca**

Via della Libertà, 1020  
80010 Villaricca (NA)  
081/9756816

*Questo opuscolo è stato redatto da Personale qualificato con il supporto dei dati provenienti dalle più importanti e qualificate "fonti scientifiche" e "Ministeriali" di riferimento per l'argomento. Tuttavia non vuole e non può sostituirsi alle figure Mediche preposte a cui in ogni caso consigliamo di rivolgersi per ogni ulteriore e più dettagliata delucidazione.*



**Ciss**  
Consorzio  
Intercomunale  
per i Servizi  
Socio Sanitari

**Sede legale**  
P.zza Battisti, 1  
Palazzo Comunale / 80023  
Caivano (Na)

**Sede amministrativa**  
c/o In.co.farma s.p.a.  
80143 Napoli  
Centro Direzionale  
Isola C 9 / scala A  
interno 80  
tel / fax 081/5623793  
Partita Iva 04668711213  
consorzioiciss@pec.it  
www.consorziociss.com



*progetto di  
sensibilizzazione  
ed informazione  
a cura di*

