

# Curare l'influenza pandemica

Informazioni per la comunità

**Questa scheda informativa fornisce informazioni sulla cura dell'influenza pandemica.**

## Ho l'influenza?

Le caratteristiche più evidenti dell'influenza (flu) sono l'improvvisa comparsa di febbre alta (38 gradi Celsius o più), tosse secca e dolori sul corpo, specialmente nella testa, nella zona lombare e nelle gambe. Solitamente vi sentirete molto deboli e stanchi e non vorrete alzarvi dal letto.

Altri sintomi possono essere brividi di freddo, dolori dietro gli occhi, perdita d'appetito, dolore alla gola e naso che cola o naso chiuso. Avere l'influenza è anche più probabile se siete stati a contatto con qualcuno che già ce l'ha, o ha avuto qualche altro tipo d'esposizione, come un viaggio all'estero in zone dove sono in corso epidemie d'influenza.

## Che cosa aspettarsi con l'influenza:

- Giorno 1–3: Improvvisa comparsa di febbre, mal di testa, dolori muscolari e debolezza, tosse secca, mal di gola e qualche volta naso intasato.
- Giorno 4: Calano la febbre ed i dolori muscolari. Raucedine, gola secca o mal di gola, tosse e possibile leggero disagio ai polmoni diventano più evidenti. Potete sentirvi stanchi o giù di corda.
- Giorno 8: I sintomi calano. La tosse e la stanchezza possono durare da una a due settimane o più.

Nel caso di una pandemia, i sintomi influenzali possono essere più gravi del solito e presentarsi complicazioni impreviste. Può essere necessario rivolgersi subito ad un medico durante una pandemia.

## Quali medicine devo prendere?

Ci può essere una fornitura limitata di medicinali antivirali contro l'influenza durante una pandemia. Il governo australiano darà informazioni sulla disponibilità di questi medicinali durante una pandemia e garantirà accesso ai più bisognosi. Questi medicinali sono efficaci solo se cominciate a prenderli entro le prime 24-48 ore della malattia. È importante richiedere l'attenzione di un medico in anticipo in modo che gli antivirali possano essere cominciate subito quando indicato.

## Consigli per comprare medicinali da banco:

- È meglio comprare un rimedio che curi solo un sintomo; in questo modo non assumerete sostanze di cui non avete bisogno, o che possono provocare una reazione avversa.
- Leggete l'etichetta informativa per assicurarvi che gli ingredienti curino i vostri sintomi.
- I medicinali a lunga durata tendono ad avere più effetti collaterali rispetto ai medicinali a breve durata.
- Leggete l'etichetta e fate attenzione ad eventuali effetti collaterali o interazioni con altri medicinali o disturbi di salute.
- Se avete una malattia cronica e state assumendo farmaci soggetti a prescrizione medica, chiedete al farmacista o al vostro medico di suggerirvi un medicinale sicuro per voi.
- Gli anziani sono molto più sensibili ai medicinali in generale e possono accusare più effetti collaterali, specialmente al sistema nervoso, come la confusione.
- Se avete domande sui medicinali, rivolgetevi al vostro medico o farmacista.

## Quali sono le cose migliori da fare per prendermi cura di me stesso?

- Riposatevi – Probabilmente vi sentirete molto deboli e stanchi fino a che la vostra temperatura ritorna normale (circa tre giorni), e il riposo vi darà confort e consentirà al vostro corpo di usare le sue energie per combattere l'infezione.
- State in casa – Dovreste tenervi alla larga dal lavoro/da scuola ed evitate il contatto con gli altri il più possibile mentre l'infezione è contagiosa. Il periodo durante il quale le persone con più di 12 anni possono diffondere l'infezione è di circa sette giorni da quando compaiono i primi sintomi.
- Bevete molti liquidi – Liquidi supplementari sono necessari per sostituire quelli persi a causa della febbre (attraverso la sudorazione). Se l'urina è scura, dovete bere di più. Cercate di bere un bicchiere di liquidi, come acqua, ogni ora mentre siete svegli.

## Altri consigli utili per aiutarvi a riprendervi dall'influenza:

- Prendete semplici analgesici come il paracetamolo o l'ibuprofen secondo le istruzioni sulla scatola, per alleviare i dolori muscolari e fare scendere la febbre (a meno che il vostro medico non dica altro).
- I ragazzi con meno di 18 anni non dovrebbero assumere alcun medicinale che contiene aspirina. La combinazione dell'influenza con l'aspirina nei ragazzi è nota per causare la sindrome di Reye, un disturbo molto grave che colpisce il sistema nervoso ed il fegato.
- Gli antibiotici non sono efficaci contro l'influenza perché l'influenza è un virus mentre gli antibiotici combattono i batteri. Comunque, il vostro medico può prescrivervi se sviluppate un'infezione batterica oltre all'influenza.
- Fate i gargarismi con un bicchiere d'acqua calda per alleviare il mal di gola. Anche le caramelle o le pasticche senza zucchero aiutano.
- Anche una borsa d'acqua calda o un impacco caldo possono alleviare i dolori muscolari. Un bagno caldo può essere calmante.
- Le gocce saline o lo spray per il naso per aiutare a calmare o liberare un naso otturato. I decongestionanti aiutano a restringere i vasi sanguigni ingrossati del naso. Rivolgetevi al vostro medico o farmacista per quali medicine vanno bene per voi.
- Non fumate – irriterete le vostre vie aeree danneggiate.
- Una tosse può esservi d'aiuto se elimina il muco.
- Provate l'inalazione d'aria umida calda. Fate bollire un bollitore elettrico e mettete l'acqua in una scodella su un tavolo. Mettete la testa sopra la scodella con un asciugamano sopra la testa ed inalate l'aria calda per circa 20 minuti. Non mettete niente nell'acqua.
- Chiedete aiuto se vivete da soli, siete un genitore single, o siete responsabili dell'assistenza di qualcuno che è fragile o disabile. Potreste avere bisogno di chiamare qualcuno per aiutarvi fino a quando vi sentite meglio.
- Ricordate, se comprate medicinali in farmacia per curare i vostri sintomi (medicinali da banco), controllate con il farmacista per vedere se siano i migliori per voi. Dite se avete una malattia cronica o state prendendo altri medicinali.

## Maggiori informazioni

### Better Health Channel

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### Department of Health and Human Services:

[www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza](http://www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza)

Telefono: 1300 651 160

Autorizzato e pubblicato dal governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stato del Victoria, Department of Health and Human Services giugno 2016.