



RUNNYMEDE
HEALTHCARE CENTRE

625 Runnymede Rd.
Toronto, ON M6S 3A3
T 416 762 7316
F 416 762 3836
www.runnymedehc.ca



Runnymede Healthcare Centre receives funding from the Toronto Central Local Health Integration Network. The opinions expressed in this publication do not necessarily represent the views of the Toronto Central Local Health Integration Network.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI,
CONTATTARE IL REPARTO
CONTROLLO INFEZIONI AL
416.762.7316, EXT. 2238.

Influenza

We make it possible.

Influenza

COS'È L'INFLUENZA?

L'INFLUENZA is a è una malattia respiratoria contagiosa causata dal virus dell'influenza.

COME SI DIFFONDE?

L'influenza si diffonde attraverso le goccioline respiratorie dello starnuto o della tosse di una persona con l'influenza.

I germi influenzali possono vivere fino a 48 ore su superfici comuni come tastiere, ricevitori telefonici e manopole delle porte. Si può essere contagiati toccando le superfici contaminate con le mani e poi toccandosi la bocca, il naso o gli occhi.

PER QUANTO TEMPO RIMANE CONTAGIOSO UN INDIVIDUO CON L'INFLUENZA?

La maggior parte delle persone è contagiosa un giorno prima che si manifestino i sintomi influenzali e fino a cinque giorni dopo essersi ammalati. Chi ha un sistema immunitario indebolito, come i bambini e gli anziani, può trasmettere l'influenza agli altri anche per più tempo.

QUALI COMPLICAZIONI POSSONO INSORGERE?

Le complicazioni nei pazienti con influenza potrebbero includere disidratazione, polmonite batterica e infezioni del seno o dell'orecchio. Se si soffre di una patologia medica cronica, come l'asma, il diabete o insufficienza cardiaca congestizia, l'influenza potrebbe peggiorarla.

I gruppi a rischio per lo sviluppo di complicanze influenzali comprendono bambini (sotto i 5 anni di età), donne in gravidanza e anziani (oltre i 65 anni di età).

QUALI SONO I SINTOMI?

I sintomi dell'influenza più comuni includono i seguenti:

- Febbre o brividi
- Tosse o mal di gola
- Naso che cola e/o chiuso
- Mal di testa, dolori muscolari e/o articolari
- Affaticamento
- Vomito o diarrea.

QUAL È LA CURA MIGLIORE?

Se avete sintomi influenzali, la cosa migliore da fare è restare a casa e riposare! Evitate di andare a scuola o a lavorare dove potreste infettare gli altri. Altre misure utili includono:

- Bere molti liquidi
- Lavarsi spesso le mani per non diffondere i germi dell'influenza

- Consultare un farmacista per trovare la giusta combinazione di farmaci da banco per i sintomi.

DEVO CONSULTARE UN MEDICO?

È necessario consultare un medico se si verificano le seguenti condizioni:

- Febbre prolungata (più di tre giorni)
- Respiro affannoso, difficoltà a respirare o dispnea
- Dolore o pressione toracica
- Confusione, sonnolenza o difficoltà a svegliarsi
- Dolore acuto alle orecchie
- Tosse forte o tossire muco scuro e sanguinante

PREVENZIONE DELL'INFLUENZA ATTRAVERSO LA VACCINAZIONE

Il modo migliore per prevenire l'influenza è sottoporsi a un vaccino antinfluenzale per ogni stagione influenzale. Un vaccino antinfluenzale è un vaccino annuale per proteggersi dal virus dell'influenza.

Il vaccino può essere somministrato a tutti, compresi i bambini (di età pari o superiore ai 6 mesi), alle donne in gravidanza e alle persone con patologie croniche.

Chi lavora in un ambiente ospedaliero e entra regolarmente in contatto con persone ad alto rischio dovrebbe farsi vaccinare ogni anno.

Nota: il vaccino antinfluenzale non protegge da malattie simil-influenzali causate da virus non influenzali.