

Influenza

Elenco di controllo per la prevenzione dell'influenza

Potete assumere un ruolo attivo per restare in salute e prevenire il contagio dell'influenza, che si tratti di influenza stagionale propria della stagione invernale o di una pandemia influenzale. Basta seguire le seguenti misure preventive.

Farsi vaccinare ogni anno

Fate in modo che tutta la famiglia si faccia vaccinare!

Lavarsi le mani spesso

Lavarsi le mani per venti secondi con acqua e sapone aiuta ad eliminare batteri e virus. Lavarsi le mani prima e dopo i pasti, dopo aver usato il bagno, dopo aver tossito o starnutito e dopo aver toccato superfici contaminate da altre persone.

Coprirsi la bocca quando si tossisce o si starnutisce

Usare un fazzolettino di carta o coprirsi il viso con il braccio per tossire o starnutire nella manica. Se usate un fazzolettino di carta, buttarlo via al più presto e lavarsi le mani subito dopo.

Mantenere pulite le superfici comuni

Maniglie, interruttori, telefoni, tastiere e altre superfici possono venir contaminate con i più diversi tipi di batteri e virus. Pulire e disinfettare regolarmente queste superfici.

Se siete malati, state in casa!

Infatti se uscite mentre siete malati, potete contagiare colleghi, compagni, vicini o altre persone. Inoltre se non vi riposete la guarigione sarà più lenta. Aspettate ad uscire quando siete sfebbrati e la tosse diminuisce.



Parlatene con gli altri

Incoraggiate gli altri a seguire queste semplici direttive. Se avete bambini, date loro il buon esempio. Insegnate loro a contare fino a 20 quando si lavano le mani e fate loro vedere come coprirsi la bocca quando tossiscono o starnutiscono.



Notes

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.fightflu.ca o telefonare al numero verde | 800 454-8302



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 

Influenza

Che cos'è una pandemia influenzale

La maggior parte di noi ha sentito parlare di influenza. Ma che cos'è l'influenza aviaria e in che modo una pandemia influenzale è diversa dall'influenza stagionale? Le seguenti informazioni aiutano a capire la differenza tra influenza stagionale, influenza aviaria e una pandemia influenzale.

	Influenza aviaria	Influenza stagionale (umana)	Pandemia influenzale
Di che cosa si tratta?	Malattia causata da virus dell'influenza trasportati e propagati tra i volatili.	Malattia causata da virus dell'influenza trasportati e propagati tra le persone.	Un nuovo tipo di virus influenzale che si propaga rapidamente nel mondo intero. <ul style="list-style-type: none">• Viene trasportato e propagato tra le persone; e• le persone sono poco o per nulla immunizzate contro di esso.
Come si propaga?	<p>Viene propagata soprattutto dagli uccelli selvatici.</p> <ul style="list-style-type: none">• I volatili domestici (ad esempio polli e tacchini) possono venire contagiati dagli uccelli selvatici e possono ammalarsi seriamente.• Le persone non contraggono facilmente i virus di influenza aviaria.• Le persone possono contrarre l'influenza aviaria solo manipolando volatili infetti o venendo in contatto con feci contaminate.• Non vi è alcuna evidenza che l'influenza aviaria si contragga mangiando	<ul style="list-style-type: none">• Si contrae respirando le goccioline provocate dallo starnuto o dalla tosse di persone infette, o se le stesse goccioline si depositano sulla superficie dell'occhio, oppure• dando la mano ad una persona infetta o toccando una superficie contaminata e portando poi la mano sugli occhi, sul naso o sulla bocca.	<ul style="list-style-type: none">• Si propaga nello stesso modo dell'influenza stagionale.
Qual'è la relazione?	<p>Qual'è la relazione tra influenza aviaria, influenza umana e pandemia influenzale?</p> <p>Influenza aviaria + influenza umana può essere = pandemia influenzale</p> <p>Una pandemia influenzale può scatenarsi quando l'influenza aviaria si unisce a quella umana, creando un nuovo tipo di influenza che si propaga facilmente da persona a persona.</p>		

Notes

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.fightflu.ca o telefonare al numero verde | 800 454-8302



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada