

INFLUENZA DA NUOVO VIRUS H1N1v: CURARE UNA PERSONA MALATA DI INFLUENZA A CASA

Agg Agosto 2009

Indice:

- Premessa
- Come si diffonde l'influenza
- I farmaci sintomatici (medicine che aiutano ad alleviare i sintomi dell'influenza)
- Azioni per ridurre la diffusione dell'influenza a casa
- Pulizie domestiche, lavaggio della biancheria e smaltimento dei rifiuti

Documento aggiornato in base alla "Guida all'uso di mascherine facciali e respiratori"; fornisce linee guida provvisorie, passibili di aggiornamento

Premessa

Il virus della nuova influenza AH1N1v può provocare un'ampia gamma di sintomi e segni, in particolare febbre, tosse, mal di gola, dolori muscolari e articolari, brividi, debolezza, malessere generale; sono stati segnalati anche segni e sintomi come diarrea e vomito. Come l'influenza stagionale o "classica", anche la nuova influenza da virus AH1N1v può presentarsi in forme di gravità variabile, da molto lievi a forme gravi e complicate da polmonite e insufficienza respiratoria e può essere, in rari casi mortale. Il tasso di letalità della nuova influenza H1N1v nei paesi dell'Unione Europea e dell'EFTA attualmente è dello 0,21 %, mentre a livello globale è dello 0,98% (*Dati ECDC ed OMS, aggiornati agosto 2009*)

Alcuni gruppi di popolazione, tra cui le donne in stato di gravidanza ed i soggetti con malattie croniche preesistenti (diabete, malattie cardiovascolari e polmonari, obesità patologica) possono presentare un maggiore rischio di forme gravi e complicate in seguito ad infezione da virus AH1N1v. Talvolta si possono verificare infezioni batteriche possono verificarsi contemporaneamente (superinfezioni) o subito dopo l'infezione da virus influenzale (sia quelli classici che il nuovo virus AH1N1v) con conseguenti polmoniti, otiti o sinusiti.

Con queste informazioni si intende fornire una guida per la cura a domicilio in condizioni di sicurezza di persone malate nel corso di una epidemia o di una pandemia influenzale

Come si trasmette l'influenza

Il modo principale con cui i virus influenzali si trasmettono da persona a persona è attraverso le goccioline di secrezioni respiratorie emesse con la tosse, lo starnuto e mentre si parla. Con la tosse e lo starnuto le goccioline possono arrivare anche ad un metro di distanza dalla persona che le ha emesse, mentre parlando raggiungono una distanza di 15-20 cm, potendosi così depositarsi sulle mucose di bocca, naso e occhi di altre persone. I virus influenzali (come altri germi) possono essere trasmessi anche per via indiretta, toccando superfici (maniglie, rubinetti, corrimani, piani di lavoro, telefoni) e oggetti d'uso personale (biancheria, fazzoletti) contaminati da secrezioni respiratorie di persone infette e poi portando agli occhi, al naso e alla bocca le mani non lavate

In caso di cura a domicilio di persone con nuova influenza AH1N1:

- Evitare contatti ravvicinati (meno di 1 metro) con altri e non andare al lavoro o a scuola se malati
- Verificare con il medico di medicina generale, il pediatra o il ginecologo la necessità di terapie particolari in relazione a malattie croniche preesistenti come diabete, asma o enfisema, malattie cardiache o allo stato di gravidanza.
- Verificare con il medico di medicina generale, il pediatra o il ginecologo la necessità di terapia con farmaci antivirali
- Rimanere a casa per almeno 7 giorni dall'inizio dei sintomi o fino a completa risoluzione dei sintomi per almeno 24 ore, qualunque sia stata la loro durata, a meno che non sia necessario uscire per recarsi dal medico o per altre impellenti necessità.
- Rimanere a riposo quanto più possibile
- Bere in abbondanza liquidi non alcolici (come acqua, infusi e tisane, brodo, succhi di frutta, spremute, integratori di sali minerali per attività sportive) per prevenire la disidratazione
- Coprire la bocca ed il naso quando si tossisce e starnutisce, possibilmente con un fazzoletto di carta, da gettare immediatamente nella spazzatura dopo l'uso.
- Lavare spesso le mani con acqua calda e sapone o con detergenti a base di alcol e soprattutto dopo avere tossito e starnutito e avere soffiato il naso. Ricordare che in caso di:
 - Lavaggio con acqua e sapone
 - Usare acqua calda
 - Strofinare le mani insaponate per 15-20 secondi
 - Detersione con detergenti a base di alcol
 - Non aggiungere acqua
 - Strofinare il prodotto sulle mani fino che queste non ritornano asciutte
- Indossare una mascherina chirurgica, se disponibile e tollerata, quando si condividono spazi comuni con altri componenti della famiglia per ridurre le possibilità di diffusione dei virus: ciò è particolarmente importante in caso di presenza di familiari a maggior rischio di forme gravi e complicate di influenza. Per maggiori informazioni vedere la *Guida per l'uso di mascherine facciali e respiratori*.
- Prestare attenzione a segni e sintomi (vedi sotto) che possono essere indicare la necessità di chiamare il medico o rivolgersi al Pronto soccorso

I farmaci sintomatici (medicine che aiutano ad alleviare i sintomi dell'influenza)

Il medico, il pediatra il ginecologo o il farmacista vanno sempre consultati sull'uso corretto e sicuro dei medicinali

I farmaci antivirali possono aiutare ad alleviare e ridurre i sintomi dell'influenza, ma richiedono una prescrizione medica; la maggior parte delle persone non ha bisogno di farmaci antivirali per guarire completamente e rapidamente dall'influenza; i farmaci antivirali vanno idealmente riservati alle persone a rischio di complicazioni per patologie croniche preesistenti e a quelle con forme gravi e complicate che richiedono il ricovero in ospedale (Circolare n. DGPREV.V/33297 del 22 luglio 2009: Aggiornamento delle indicazioni relative all'impiego dei farmaci antivirali per l'Influenza da virus influenzale AH1N1v, consultabile all'indirizzo: http://www.normativasanita.it/normsan-pdf/0000/29449_1.pdf)

Deve essere quindi il medico a stabilire la necessità di trattamento con farmaci antivirali.

L'influenza può essere accompagnata o complicata da infezioni batteriche; pertanto, alcune persone potrebbero necessitare di terapia antibiotica. Forme più gravi e prolungate di malattia, oppure il peggioramento dei sintomi dopo una fase di miglioramento possono essere indizi di superinfezioni o complicazioni batteriche; anche in questi casi deve essere un medico a stabilire e prescrivere la terapia antibiotica più appropriata .

ATTENZIONE:

- L'acido acetilsalicilico (aspirina) ed i farmaci a base di aspirina NON devono essere somministrati ai bambini e ragazzi al di sotto di 18 anni con influenza, per il rischio di sindrome di Reye (Circolare n. DGPREV.V/33541 del 23 luglio 2009: Prevenzione e Controllo dell'Influenza, raccomandazioni per la stagione 2009-2010, indirizzo: http://www.normativasanitaria.it/normsan-pdf/0000/29731_1.pdf).
- Controllare attentamente la composizione dei farmaci da banco e dei farmaci per influenza per vedere se contengono acido acetilsalicilico
- Per mitigare i sintomi dell'influenza a bambini sopra i 5 anni e ragazzi al di sotto dei 18 anni possono essere somministrati paracetamolo o ibuprofene
- Ai bambini di età inferiore a 5 anni NON vanno mai dati farmaci, anche se da banco, senza avere prima consultato il pediatra
- La cura migliore per bambini sotto i due anni è l'uso regolare di un umidificatore e l'aspirazione del muco dalle cavità nasali

La febbre ed i dolori (muscolari, articolari, cefalea) possono essere trattati con paracetamolo o ibuprofene o altri antinfiammatori non steroidei .

Si tratta di farmaci da banco, vendibili senza ricetta medica e di farmaci da vendere dietro presentazione di ricetta medica; nell'uno o nell'altro caso, usati in modo appropriato seguendo le istruzioni del foglietto illustrativo, sia i farmaci da banco che quelli a prescrizione medica possono alleviare sintomi come tosse e congestione nasale, ma non hanno alcun effetto sulla contagiosità della persona (non riducono l'infettività) .

- Controllare attentamente la composizione per verificare se i farmaci contengono già paracetamolo o ibuprofene prima di prendere dosi aggiuntive di tali farmaci
- NON raddoppiare le dosi

I pazienti con malattie renali o problemi gastrici (ulcera, gastrite) debbono consultare il medico prima di assumere farmaci antinfiammatori non steroidei

Quando rivolgersi al Pronto Soccorso

Se la persona ammalata a casa presenta:

- Difficoltà di respiro o dolore toracico
- Dolore o senso di oppressione al torace o all'addome
- Colorito violaceo o bluastrò delle labbra
- Vomito e incapacità di trattenere i liquidi ingeriti
- Segni di disidratazione come vertigini, anuria (assenza di orinazione) oppure nei bambini assenza di lacrime quando piangono

- Convulsioni Confusione e assenza di responsività

Chiedere immediatamente l'intervento del medico di famiglia, del pediatra o della Guardia Medica, o rivolgersi al Pronto Soccorso per un eventuale ricovero in ospedale

Azioni per ridurre la diffusione dell'influenza in ambito domestico

Quando si presta assistenza ad un familiare ammalato di influenza, i mezzi migliori per proteggere se stessi e gli altri componenti della famiglia sono:

- Tenere per quanto possibile l'ammalato separato dagli altri, ed in particolar modo da quelli a maggior rischio di forme gravi complicate di influenza e dalle donne incinte
- Ricordare all'ammalato di coprire la bocca ed il naso quando starnutisce e tossisce e di lavare spesso, specialmente dopo avere tossito e starnutito, le mani con acqua e sapone o detergenti a base di alcol .
- Fare in modo che ognuno a casa lavi spesso le mani con acqua e sapone o detergenti a base di alcol; fare particolare attenzione ai bambini ed aiutarli a tenere pulite le mani.
- Ricordare che in caso di :
 - Lavaggio con acqua e sapone
 - Usare acqua calda
 - Strofinare le mani insaponate per 15-20 secondi
 - Detersione con detergenti a base di alcol
 - Non aggiungere acqua
 - Strofinare il prodotto sulle mani fino che queste non ritornano asciutte
- Chiedere al medico se i contatti familiari della persona malata, particolarmente coloro a maggior rischio di forme gravi e complicati perché con patologie croniche o in stato di gravidanza, debbano assumere farmaci antivirali (oseltamivir : Tamiflu® oppure zanamivir Relenza®) a scopo di profilassi
- Le persone appartenenti a gruppi a maggior rischio di forme gravi e complicate di influenza dovrebbero cercare di astenersi da contatti ravvicinati (meno di 1,5 metri) con familiari ammalati di influenza: se il contatto ravvicinato non è evitabile può essere utile indossare una mascherina chirurgica o un respiratore con filtrante facciale. I neonati ed i lattanti non dovrebbero essere accuditi da familiari ammalati (vedere [Guida per uso di mascherine e respiratori](#)) .

Collocazione della persona malata

- Tenere la persona malata in una stanza separata dalle aree comuni della casa (cucina, soggiorno; etc...): la soluzione ideale sarebbe una stanza "per ospiti" con bagno separato. La porta della stanza dove si trova la persona malata deve essere tenuta chiusa.
- A meno di impellenti necessità (quali le visite mediche o l'acquisto di viveri) le persone malate di influenza devono rimanere a casa e ridurre al minimo indispensabile i contatti con altre persone (familiari inclusi) evitando di uscire, mettersi in viaggio, andare al lavoro o a scuola per 7 giorni dall'inizio dei sintomi o fino a completa risoluzione dei sintomi per almeno 24 ore, qualunque sia stata la loro durata; tenere presente che i bambini, e specialmente quelli più piccoli possono rimanere infettanti per gli altri per periodi più lunghi di 7 giorni dall'inizio dei sintomi.
- Fare indossare alla persona malata una mascherina, se disponibile e tollerata, e coprire il naso e la bocca con un fazzoletto quando tossisce e starnutisce, nel caso debba lasciare l'abitazione per una necessità urgenti (esempio visita medica o ricorso al Pronto Soccorso),

- Fare indossare alla persona malata una mascherina, se disponibile e tollerata, e coprire il naso e la bocca con un fazzoletto, nel caso debba soggiornare in parti comuni della casa e venire a contatto con altre persone.
- Fare usare, se possibile, un bagno separato, da pulire giornalmente con disinfettanti ad uso domestico (esempio: varechina e altri prodotti a base di cloro, detergenti a base di ammonio quaternario, lisoformio)

Proteggere le altre persone della casa

- La persona malata non dovrebbe ricevere visite se non quelle del medico.
- Se possibile, affidare la cura del malato/i ad un solo adulto. Le persone a maggior rischio di forme gravi e complicate di influenza e le donne incinte debbono essere escluse – se possibile – dall’assistenza alla persona malata.
- Le persone a rischio di complicazioni da influenza dovrebbero cercare di mantenere una distanza di almeno 1,5 metri dai familiari ammalati di influenza; nel caso in cui contatti più avvicinati siano inevitabile, può essere utilizzata una mascherina o un facciale filtrante, se disponibili e tollerati (vedere [Guida per uso di mascherine e respiratori](#))
- Evitare, se possibile, che siano le donne in stato di gravidanza a prendersi cura dei familiari malati: in gravidanza si può verificare uno stato di relativa immunosoppressione e le donne incinte sono a maggior rischio di forme gravi e complicate di influenza (vedere anche Circolare n. DGPREV.V/33541 del 23 luglio 2009: Prevenzione e Controllo dell’Influenza, raccomandazioni per la stagione 2009-2010, consultabile all’indirizzo: http://www.normativasanitaia.it/normsan-pdf/0000/29731_1.pdf.)
- Evitare, se possibile, che familiari ammalati accudiscano neonati e lattanti e altri soggetti facenti parti di gruppi a maggior rischio di forme gravi e complicate di influenza
- TUTTI i componenti del nucleo familiare o occupanti lo stesso alloggio dovrebbero lavare le mani con acqua calda e sapone o detergenti a base di alcol frequentemente e in ogni caso ogni volta che si sia venuti in contatto con la persona malata, la stanza ed il bagno utilizzata da questa, ed i suoi effetti personali, in particolar modo biancheria, fazzoletti e stoviglie.
- La biancheria da letto, da tavola e da bagno, e le stoviglie usate dalle persone malate, non necessitano di essere lavate separatamente da quelle degli altri ospiti, ma non debbono essere utilizzate in comune e prima del lavaggio. La biancheria deve essere lavata in acqua calda con sapone (idealmente in lavatrice, a temperatura di 60° o più) e fatta asciugare accuratamente; chiunque maneggi la biancheria sporca, deve lavare le mani con acqua calda e sapone (vedi sopra) immediatamente dopo averla toccata.
- Usare, se possibile, asciugamani di carta per asciugare le mani, oppure usare asciugamani “dedicati” per ogni componente della famiglia, contraddistinti da colori diversi o altri segnali.
- Aprire, per quanto possibile, frequentemente le finestre per permettere una buona aerazione e ventilazione dei locali, in particolare quelli di uso comune (soggiorno, cucina, stanze da bagno).
- Per l’eventuale uso di farmaci antivirali consultare sempre il proprio medico ed attenersi scrupolosamente alle sue indicazioni.

Per la persona incaricata dell'assistenza al malato

- Evitare contatti faccia a faccia con la persona malata
- Quando si prendono in braccio lattanti e bambini piccoli ammalati, fare appoggiare il mento sulla spalla, in modo che non tossiscano o starnutiscano in faccia.
- Lavare le mani con acqua calda e sapone o con detergente a base di alcol dopo ogni contatto con la persona malata, i suoi effetti personali, la sua biancheria o i fazzoletti usati.
- Consultare il medico di famiglia sull'opportunità di profilassi con farmaci antivirali
- La cura della persona malata non va affidata, se possibile, a soggetti facenti parte di gruppi a maggior rischio di forme gravi e complicate di influenza, e a donne in stato di gravidanza
- Le persone a maggior rischio di forme gravi e complicate di influenza, e le donne in stato di gravidanza dovrebbero cercare di mantenere una distanza di almeno 1,5 metri con la persona malata.
- Se i contatti ravvicinati con la persona malata sono indispensabili e non è possibile individuare altri familiari per l'assistenza al malato, prendere in considerazione l'uso di una mascherina chirurgica o di un filtrante facciale, se disponibili e tollerati (vedere [Guida per uso di mascherine e respiratori](#))
- MONITORARE ATTENTAMENTE IL PROPRIO STATO DI SALUTE PER COGLIERE IMMEDIATAMENTE SEGNI E SINTOMI DI INFLUENZA (IN PRIMO LUOGO LA FEBBRE) E RIFERIRLI AL PROPRIO MEDICO

Uso di mascherine e facciali filtranti (respiratori)

- Evitare, PER QUANTO POSSIBILE, contatti ravvicinati (meno di 1,5 metri) con la persona malata
- Nel caso i contatti ravvicinati siano inevitabili (per esempio, per accudire un bambino piccolo) cercare di limitare il più possibile il tempo di contatto ed usare una mascherina o un filtrante facciale (respiratore) FFP2
- Un filtrante facciale FFP2 (corrispondente al N95 degli standard statunitensi), indossato in modo da ottenere una stretta aderenza al viso, è in grado di filtrare le piccole particelle che potrebbero passare in corrispondenza dei bordi di una mascherina, ma rispetto ad una mascherina è ben più difficile da tollerare per la difficoltà di respirarvi attraverso per lunghi periodi di tempo.
- Mascherine e respiratori filtranti facciali possono essere acquistati presso farmacie, negozi per articoli sanitari; alcuni tipi di mascherine protettive possono essere reperibili anche in negozi di ferramenta e forniture per edilizia ;
- Il respiratore o filtrante facciale FFP2 è consigliabile soprattutto nel caso di debba assistere una persona malata nell'esecuzione di una terapia aerosol. Le terapie aerosol, per la maggiore possibilità di nebulizzazione nell'ambiente di goccioline infettanti, andrebbero SEMPRE eseguite, per quanto possibile, in stanze separate e non nelle aree comuni della casa.
- Le mascherine ed i respiratori (filtranti facciali) usati vanno immediatamente smaltiti nella spazzatura, per evitare che possano essere anche inavvertitamente toccati da altre persone.
- Evitare per quanto possibile il ri-uso di mascherine e filtranti facciali monouso; le mascherine riutilizzabili debbono essere lavate con acqua calda e sapone, possibilmente in

lavatrice; in assenza di asciugatrice a caldo, possono essere ripassate con ferro da stiro ben caldo: l'alta temperatura ha un effetto disinfettante

- Lavare accuratamente le mani con acqua calda e sapone o detersivi a base di alcol ([vedere sopra le istruzioni per il lavaggio delle mani](#)) prima di togliere e dopo avere tolto (ogni volta, sia prima che dopo) le mascherine o i filtranti facciali, ovvero si toccano inavvertitamente mascherine o i filtranti facciali usati.

Pulizie domestiche, lavaggio della biancheria, smaltimento di rifiuti

- Gettare immediatamente fazzoletti di carta ed altri oggetti monouso utilizzati dalla persona malata nella spazzatura e lavare accuratamente le mani dopo avere toccati fazzoletti sporchi e simili rifiuti. E' consigliato l'utilizzo di un doppio sacchetto al fine di evitare la fuoriuscita del materiale in caso di rottura.
- Smaltire come d'ordinario i rifiuti domestici, avendo cura di chiudere bene il sacchetto e usando l'accortezza di utilizzare un doppio sacchetto per evitare lo spargimento del contenuto del primo in caso di rotture, al momento della raccolta.
- Pulire regolarmente le superfici (specialmente comodini, lavandini e sanitari, piani di lavoro e maniglie, telefoni e telecomandi, giocattoli dei bambini, etc...) con un detersivo/disinfettante (esempio, varechina, prodotti a base di cloro, lisoformio, prodotti a base di ammoni quaternario) ad uso domestico, attendendosi alle istruzioni riportate in etichetta.
- Tovaglioli, stoviglie e piatti usati dalla persona non necessitano di lavaggio separato, ma non debbono essere utilizzati da altre persone prima di un accurato lavaggio a mano con acqua ben calda e detersivo apposito, o se possibile in lavastoviglie
- Lavare lenzuola, asciugamani ed altra biancheria con acqua ben calda e sapone, possibilmente in lavatrice, con temperature superiori a 60° e fare asciugare bene in ambiente caldo; in assenza di asciugatrice a caldo, può essere utile stirare con ferro da stiro ben caldo: l'alta temperatura ha un effetto disinfettante e uccide i virus influenzali
- Non maneggiare troppo e stringere la biancheria prima del lavaggio, per prevenire la contaminazione
- LAVARE le mani con acqua ben calda e sapone o detersivi a base di alcol dopo ogni contatto con biancheria sporca, prima di togliere mascherine e/o respiratori e dopo avere tolto mascherine e respiratori (se utilizzati) e dopo avere rimosso i guanti, se utilizzati.

Altre informazioni sulla cura di persone con sospetta influenza, da virus classici o da nuovo virus AH1N1 possono essere reperite agli indirizzi :

- <http://www.ministerosalute.it/dettaglio/principaleFocusNuovo.jsp?id=13&area=influenzaA&colore=2>
- <http://www.ministerosalute.it/influenza/influenza.jsp>