

L'influenza stagionale è qui: siete pronti?

Dalla Newsletter "Connections" della CF Foundation americana di Novembre/Dicembre 2009

L'influenza stagionale del 2009 è diversa da quella degli anni precedenti. Infatti, non solo tutti devono ricordarsi di fare il vaccino per la normale influenza stagionale ma, in più, molte persone, incluse quelle affette da fibrosi cistica che sono definite "ad alto rischio", devono vaccinarsi contro la nuova influenza H1N1.

L'influenza H1N1 è dovuta ad uno specifico tipo di virus che sta causando l'attuale pandemia o infezione a livello planetario: è stata anche denominata "influenza suina".

Il Centro per il controllo e la prevenzione delle Malattie (*Centre for Disease Control and Prevention, CDC*) ha riscontrato che l'influenza H1N1 si diffonde molto rapidamente tra la gente. Come l'influenza stagionale, il virus H1N1 può causare un peggioramento delle condizioni di salute in persone con patologie croniche, come ad esempio la fibrosi cistica.

Se siete affetti da fibrosi cistica oppure avete un figlio con fibrosi cistica e voi o vostro figlio manifestate i seguenti sintomi, chiedete immediatamente un soccorso sanitario: respiro veloce o affannoso, non causato da cammino o affaticamento, dolore e/o pressione allo stomaco e/o all'addome, improvvisa vertigine o confusione.

Come ridurre il rischio

Alle persone affette da fibrosi cistica e ai propri familiari è fortemente raccomandato di:

1. sottoporsi al vaccino contro l'influenza H1N1:
 - sulla base delle informazioni del Centro per il controllo e la prevenzione delle Malattie, la Fondazione Americana per la lotta alla fibrosi cistica (CFF) e il suo Gruppo di Consulenza sull'Influenza hanno identificato nelle persone con fibrosi cistica e in coloro che vivono a stretto contatto con esse, due categorie ad "alto rischio". Questo significa che le persone con fibrosi cistica e le loro famiglie, dovrebbero sottoporsi al vaccino contro l'influenza H1N1 il più presto possibile.
2. sottoporsi al vaccino contro l'influenza stagionale;
3. ridurre al minimo la possibilità di contagio con batteri:
 - lavando spesso le mani con acqua e sapone o con gel per mani a base alcolica;
 - utilizzando il fazzoletto quando si tossisce o si starnutisce, avendo altresì l'accorgimento di lavarsi subito dopo le mani;
 - evitando di toccarsi gli occhi, il naso e la bocca fino a quando i batteri non sono stati eliminati nei modi sopra indicati;
 - evitando di stare a contatto con altre persone se si è ammalati.
4. prestando molta attenzione ai sintomi dell'influenza e, se dovessero apparire, contattando immediatamente il proprio medico. I sintomi includono:
 - malessere generale e mal di testa
 - senso di affaticamento

- febbre e sudorazione
 - aumento della tosse
 - mal di gola
5. se avete la febbre, chiamate immediatamente il vostro medico, sia che abbiate fatto il vaccino contro l'influenza H1N1 sia che non l'abbiate fatto. Si può parlare di febbre quando la temperatura corporea inizia ad aggirarsi sui 38°C.

Se il vostro medico ritiene che abbiate l'influenza, potrebbe anche trattarvi con il farmaco Tamiflu® per ridurre la gravità e la durata della vostra infezione.

Vaccinarsi

La produzione del vaccino H1N1 sembra essere più lenta di quanto si era inizialmente previsto. Tuttavia, la distribuzione del vaccino contro l'H1N1 è attualmente in corso in tutti gli stati.

Dove si trova il vaccino contro l'influenza H1N1?

Non è detto che il modo più veloce e semplice per vaccinarsi contro l'influenza H1N1 sia recarsi presso il vostro centro di cura per la fibrosi cistica.

Prima:

- chiamate il vostro medico di base e chiedete se ha a disposizione tale vaccino;
- chiamate il vostro centro di cura per la fibrosi cistica e chiedete se offrono la vaccinazione contro l'influenza H1N1;
- fate riferimento alla "mappa" dell'influenza H1N1 per specifiche informazioni sulla vaccinazione o contattate il vostro distretto sanitario di riferimento per le informazioni relative alla vostra zona.