



ISTRUZIONI PER IL MALATO DI INFLUENZA E I SUOI FAMILIARI O CONVIVENTI

MISURE PER IL MALATO

- in caso di malattia, evitare di recarsi al lavoro o a scuola, evitare ogni altro e ogni spostamento durante il periodo di contagiosità, quindi almeno per 7 giorni all'insorgenza dei sintomi (i bambini possono essere contagiosi per un periodo più lungo, fino a 10 giorni). Ciò contribuisce a impedire che altri vengano infettati.
- se è necessario uscire di casa, ad es. per eseguire visite mediche, il paziente deve:
 - indossare una mascherina chirurgica monouso che copra bocca e naso,
 - se questa non è disponibile, almeno coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto
 - disinfettare le mani con gel o salviettine disinfettanti ogni volta che ci sia stato contatto con secrezioni orali e/o nasali,
- vivere possibilmente in spazi separati rispetto ai familiari o conviventi:
 - la porta della camera del paziente deve restare chiusa,
 - la camera deve essere aerata frequentemente, come gli altri locali dell'appartamento
 - nella stanza del malato devono essere effettuate le normali operazioni di pulizia quotidiana e non è necessaria la disinfezione,
 - se possibile riservare un bagno ad uso esclusivo del malato.
- coprire la bocca e il naso con un fazzoletto quando si tossisce o si starnutisce. Può impedire a chi sta intorno di infettarsi. Dopo l'uso, gettare il fazzoletto tra i rifiuti.
- lavarsi le mani aiuta a proteggersi dai germi. Lavarsi le mani spesso con acqua e sapone, soprattutto dopo aver tossito o starnutito. Sono efficaci anche i detergenti a base di alcol. Evitare di toccare gli occhi, il naso o la bocca perché l'infezione avviene spesso attraverso le mani che dopo aver toccato una superficie contaminata vengono a contatto poi con gli occhi, il naso o la bocca.
- indossare una maschera chirurgica monouso che copra bocca e naso ogni volta che qualcuno entra nella stanza;
- tutto il materiale monouso - fazzoletti, tovaglioli, asciugamani e mascherine - utilizzate dal malato deve essere gettato, subito dopo l'uso, tra i rifiuti domestici;
- i piatti e le posate utilizzate dal malato si possono lavare in lavastoviglie o a mano con acqua calda e detergente; non è necessario tenerli separati dalle stoviglie usate da altri;
- gli indumenti, gli asciugamani e gli effetti lettereschi del malato usati possono essere lavati in lavatrice preferibilmente a temperatura elevata (almeno 60° C) e detersivo; non è necessario il lavaggio separato;
- per le superfici, i mobili e gli oggetti vicini al malato, compresi i giocattoli e il telefono, i sanitari e le superfici del bagno, usare un prodotto detergente/disinfettante compatibile (per il bagno si può utilizzare candeggina diluita, p.es. 1:20);

MISURE PER I FAMILIARI O CONVIVENTI E I VISITATORI

- devono essere evitate le visite al malato da parte di altre persone (soprattutto le donne in gravidanza e le persone con fattori di rischio per complicanze da influenza),
- nel caso la visita fosse irrinunciabile, le persone devono evitare contatti stretti con il malato, in particolare non avvicinarsi a meno di 1 metro; è consigliabile inoltre che il visitatore, prima di entrare nella stanza, indossi una mascherina chirurgica,
- tutti i visitatori dovrebbero lavarsi le mani (con acqua e sapone o utilizzando una soluzione alcolica o salviettine disinfettanti) dopo il contatto con il malato, dopo aver soggiornato nell'ambiente in cui il malato vive, dopo essersi tolti la maschera,
- le mani lavate con acqua e sapone vanno asciugate con asciugamani di carta a perdere,
- i conviventi e i contatti stretti devono essere monitorati per l'eventuale insorgenza di sintomi influenzali con la misurazione della temperatura almeno due volte al giorno per 7 giorni dall'ultimo contatto col caso.

MISURE PER L'ADDETTO ALL'ASSISTENZA

- l'assistente, quando interagisce con il malato, deve indossare una mascherina chirurgica che copra bocca e naso, e se possibile deve evitare contatti ravvicinati (entro 1 metro) con il malato
- solo in particolari circostanze, che presuppongono contatti estremamente ravvicinati e di lunga durata (ad es. aiutare il paziente nell'igiene personale), l'assistente dovrebbe indossare anche occhiali protettivi a tenuta (gli occhiali da vista o da sole non sono considerati tali), guanti e camice monouso,
- se il malato è un lattante o un bambino piccolo va tenuto in braccio con la testa sulla spalla in modo che non possa tossire verso il viso dell'assistente
- quando riordina la stanza del malato o esegue le pulizie l'assistente, in aggiunta alla mascherina, dovrebbe indossare anche i guanti e un camice monouso
- l'addetto all'assistenza deve lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone, in particolare dopo essere uscito dalla stanza del paziente e dopo essersi tolto i mezzi di protezione utilizzati,
- i mezzi di protezione usati vanno smaltiti come avviene per gli altri rifiuti domestici dopo averli riposti in sacchetti di plastica richiudibili
- gli occhiali protettivi usati vanno lavati e disinfettati prima del loro riutilizzo (ad esempio con candeggina diluita 1:20 o amuchina)
- l'addetto all'assistenza deve essere monitorato per l'eventuale insorgenza di febbre, con misurazione della temperatura almeno due volte al giorno, e sintomisimil-influenzali per 7 giorni dall'ultimo contatto col caso.

COME INDOSSARE LA MASCHERA CHIRURGICA

1. indossare la maschera chirurgica sopra il naso, la bocca e il mento, stringere la parte flessibile sopra il naso, assicurarla con gli elastici o i lacci sopra la testa



2. eseguire la prova di tenuta:
 - inspirare: la maschera deve collassare
 - espirare: controllare eventuali perdite dai bordi

