



Informazioni per i genitori

Influenza pandemica H1N1: Come posso proteggere mio figlio?

Il nuovo «**virus influenzale (H1N1) 2009**» è meglio noto con il nome «virus dell'influenza suina». Si tratta di un nuovo virus influenzale che si diffonde rapidamente perché molto contagioso. A differenza di altri, questo nuovo virus non è mai stato riscontrato nei bambini o nei giovani adulti. Per questo motivo la possibilità di ammalarsi presso questi gruppi di persone è più elevata in caso di contagio. Fortunatamente, l'influenza H1N1 è perlopiù una malattia mite che guarisce nell'arco di alcuni giorni.

Come bisogna comportarsi? 5 consigli per aiutarvi a proteggere vostro figlio



Consiglio n. 1: lavatevi spesso le mani. Questo virus viene trasmesso facilmente attraverso le mani. Insegnate anche ai vostri figli a lavarsi spesso le mani con acqua e sapone (oppure con un disinfettante per le mani). Se il Vostro bambino è ancora piccolo, spetta a Voi lavargli le mani regolarmente (più volte al giorno). Cambiate quotidianamente gli asciugamani oppure utilizzate delle salviette di carta da smaltire in un contenitore chiuso subito dopo l'uso.



Consiglio n. 2: imparate a riconoscere i sintomi dell'influenza H1N1! Se vostro figlio presenta sintomi quali **febbre, tosse e mal di gola** potrebbe avere l'influenza. In caso di febbre alta possono manifestarsi **brividi, mal di testa** o un forte **affaticamento**. Certi bambini sono colti da attacchi di **vomito, inappetenza o diarrea**.

Se vostro figlio presenta tali sintomi, **fatelo rimanere a casa e contattate telefonicamente il vostro pediatra**. Questi vi porrà alcune domande affinché possiate decidere insieme se una consultazione medica è necessaria. **Ai bambini affetti da una malattia cronica e ai bambini molto piccoli verrà più che altro somministrato il Tamiflu®**. Se il pediatra decide, con il vostro accordo, che si deve applicare questa terapia, è necessaria una consultazione affinché il medico possa prescrivere il medicamento. Nella maggior parte dei casi ciò non è necessario e la miglior cosa per vostro figlio è rimanere a casa!



Consiglio n. 3: come curare vostro figlio a casa? Se il vostro bambino ha l'influenza, **deve rimanere a casa** fino a quando non si sente meglio e non è più contagioso. Una persona adulta deve occuparsi del bambino.

Misurare la febbre: se la temperatura corporea supera i 38°C, il bambino ha la **febbre**. Se dovesse soffrire per via della febbre, **spogliatelo** e fategli il bagno (la temperatura dell'acqua deve essere inferiore di 3°C rispetto alla sua temperatura corporea). **Dategli da bere a sufficienza**, meglio se una bevanda che gli piace particolarmente! Se anche dopo queste misure la febbre non dovesse calare e il bambino continuasse a sentirsi male, potete somministrargli dei **medicamenti antipiretici**. Iniziate con il **paracetamolo** (p. es. Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol® ecc.). Se non dovesse essere sufficiente, dopo tre ore



Informazioni per i genitori

potete somministrargli **un altro medicamento** contro la febbre (p. es. Algifor[®], Voltaren[®], Mefenacid[®], acido mefenamico[®] o Ponstan[®]). Se la febbre permane oltre ai 38,5°C, potete somministrargli entrambi i medicinali, alternandoli. Non date **l'aspirina** ai bambini con l'influenza.

Se il bambino tossisce in modo forte, potete dargli uno sciroppo contro la tosse la sera, affinché dorma meglio. È importante bere sufficientemente per espettorare il muco.

Se il bambino ha il naso ostruito, dategli delle gocce nasali (soluzione salina o eventualmente gocce decongestionanti) per facilitare la respirazione.

Contro il mal di gola sono utili gli stessi medicinali impiegati per abbassare la febbre.

Se avete ricevuto una prescrizione per il Tamiflu[®], il medico paventa per vostro figlio uno sviluppo più grave dell'influenza o complicanze. Tamiflu[®] riduce la proliferazione del virus e accelera la guarigione. **La terapia deve essere iniziata presto, ossia nei primi 2 giorni dopo la manifestazione dei primi sintomi della malattia.** Il Tamiflu[®] viene somministrato **per 5 giorni consecutivi 2 volte al giorno**, al mattino e alla sera, con poco cibo. Portate a termine la terapia durante i 5 giorni prescritti. In alcuni bambini, il Tamiflu[®] può provocare mal di pancia, diarrea e vomito. Di solito questi sintomi non durano più di 2 giorni. Se vostro figlio non regge il Tamiflu[®], informate il medico.



Consiglio n. 4: quando è necessaria un'immediata consultazione medica? L'influenza H1N1 è perlopiù a decorso benigno. È raro che insorgano complicanze. Queste si manifestano più spesso nei bambini piccoli, in quelli asmatici, affetti da malattie ai polmoni o al cuore, sofferenti di una malattia cronica oppure con un sistema immunitario debole.

Se vostro figlio soffre di una malattia cronica e presenta attualmente sintomi influenzali, telefonate senza esitare al vostro medico oppure al pronto soccorso. Il motivo per cui ciò è molto importante è che la terapia con il Tamiflu[®] deve essere iniziata presto e perché certi bambini hanno bisogno di ulteriore ossigeno a causa di una respirazione più faticosa.

Fare visitare il bambino urgentemente nei seguenti casi:

- se il respiro è molto affannato, geme respirando, respira molto velocemente (più di 50 respiri al minuto per i bambini di età inferiore ai 12 mesi, 30 respiri per i bambini piccoli e 20 per i bambini in età scolastica), ha le labbra cianotiche o se la pelle aderisce alle costole durante l'ispirazione;
- se non beve più, non urina per più di 8 ore, non lacrima durante il pianto, ha le labbra molto secche, presenta occhiaie, ha gli occhi ritratti verso l'interno, è molto esausto;
- se guarda nel vuoto, non sorride più, non gioca più, è troppo debole per gridare, la sua capacità di reazione è diminuita;
- se è ipersensibile ed è facilmente irritabile, piange ad ogni contatto, anche se lo tenete in braccio, o non riesce più ad addormentarsi.



Informazioni per i genitori

Se una visita medica è necessaria, fate indossare al bambino una mascherina igienica per proteggere gli altri malati e per non contagiare altre persone.

Se il vostro medico non è reperibile, rivolgetevi a un pronto soccorso pediatrico.



Consiglio n. 5: quando vostro figlio può tornare a giocare con i suoi compagni? Nella maggioranza dei casi, la guarigione da H1N1 è rapida. Cionondimeno, i bambini sono contagiosi per una settimana a partire dall'inizio dell'affezione e lo rimangono ancora per 24 ore dopo la scomparsa dei sintomi. Tenete lontano vostro figlio dagli altri bambini (specialmente quelli di età inferiore ai 5 anni), dalle donne incinte e da altre persone con problemi di salute, durante tutto il periodo della sua malattia.

La traduzione è stata effettuata dal tedesco. La versione tedesca è valida per questioni di interpretazione riguardanti il contenuto.