

**Cos’è l’influenza?** L’influenza, più comunemente chiamata « grippe », è una malattia infettiva grave causata dai virus dell’influenza che toccano le vie respiratoire (naso, gola, polmoni).

È una malattia comune e stagionale che tocca tutti gli anni migliaia di Canadesi. La durata della stagione dell’influenza puo’ variare, ma si estende soprattutto dalla fine dell’autunno all’inizio della primavera.

In questo contesto in cui il nuovo coronavirus è ancora presente, è ancora più importante proteggersi contro l’influenza stagionale.

**In quale maniera il virus dell’influenza vi fa ammalare?**

L’infezione causata dal virus dell’influenza scatena un’infiammazione nel vostro corpo e produce i sintomi connessi all’influenza. Generalmente, i sintomi cominciano all’improvviso. Si tratta essenzialmente di febbre con o senza brividi, di una tosse secca, di mal di testa, di fatica e di dolori muscolari o articolari e alla gola. A differenza del raffreddore, il naso che cola e gli starnuti sono più rari. Altri segni clinici possono essere presenti, in particolare presso i bambini, quali nausea, vomito, diarrea e dolori addominali. Quanto agli anziani, essi possono presentare fatica e essere a volte confusi senza presentare altri sintomi.

Ogni persona prova i sintomi in modo diverso. I sintomi dell’influenza e la loro gravità possono variare in funzione dell’età e dello stato di salute della persona. Un’infezione influenzale puo’ comportare complicazioni, specialmente presso le persone che presentano certi rischi che le rendono più vulnerabili. Contrariamente al raffreddore, che è benigno, le complicazioni associate all’influenza possono comportare un’ospedalizzazione e in casi più rari la morte.

**Come reagisce il vostro corpo di fronte a quest’attacco?**

Il sistema immunitario del vostro corpo reagisce sviluppando delle proteine chiamate anticorpi per combattere l’infezione. Purtroppo, a volte cio’ non è sufficiente, particolarmente per le persone a rischio. Cosi’, possono sopraggiungere delle complicazioni gravi in seguito a un’infiammazione o a una superinfezione. Puo’ trattarsi di una disidratazione, di difficoltà respiratorie, di polmonite, di bronchite, di otiti, di sinusiti o di altri seri problemi di salute, come il peggioramento di certi problemi cronici che possono comportare un’ospedalizzazione o anche la morte. Si tratta quindi di un problema di salute che non bisogna affatto trascurare.

**Chi puo’ contrarre l’influenza?**

Tutti possono contrarre l’influenza. Tuttavia, essa puo’ avere gravi conseguenze sulla vostra salute soprattutto se siete una persona vulnerabile. Le persone più soggette a complicazioni in caso d’influenza sono:

* Le persone affette da certe malattie cardiache o polmonari croniche (BPCO, asma, fibrosi cistica, enfisema, etc.);
* Le persone affette da disturbi metabolici cronici (diabete, etc.), da malattie al fegato (cirrosi, etc.), da disturbi renali, o da disturbi ematologici (anemia, emoglobinopatia, etc.)
* Le persone malate di cancro;
* Le persone affette da disturbi neurologici o di sviluppo neurologico (disturbi cognitivi, lesioni al midollo, convulsioni, disturbi neuromuscolari, etc.);
* Le persone che hanno un sistema immunitario indebolito (HIV, trapianto d’organi, radioterapia, chemioterapia, etc.);
* Le persone affette da obesità patologica ( Indice di massa corporea BMI > 40)
* I neonati di meno di 6 mesi;
* Le donne incinte affette da malattie croniche durante tutta la gravidanza, e le donne incinte in buona saluta durante il secondo e il terzo trimestre di gravidanza;
* Le persone di 75 anni e più.

**Come si trasmette l’influenza?**

Si tratta di una malattia contagiosa che puo’ propagarsi rapidamente:

* Inalando goccioline proiettate nell’aria quando la persona infetta tossisce o starnutisce;
* Portando le mani al naso, alla bocca o agli occhi senza averle lavate, dopo aver stretto le mani di una persona infetta o aver toccato un oggetto contaminato (fazzoletto, telefono, maniglie, etc.)

Le persone infettate dal virus dell’influenza possono essere contagiose per molti giorni dopo l’inizio dei sintomi, quindi è importante che evitiate i contatti diretti con gli altri, in particolare le persone a rischio di complicazioni legate a questo tipo d’infezione.

**Come limitare la trasmissione?**

Certe misure d’igiene permettono di ridurre il rischio di trasmissione dell’influenza:

* Lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone o utilizzare un disinfettante a base d’alcool;
* Coprirsi la bocca e il naso quando si starnutisce o si tossisce con un fazzoletto o nell’incavo del gomito piuttosto che nella mano.
* Pulire le superfici di uso comune con un disinfettante
* Rimanere a casa se si presentano sintomi dell’influenza e portare una mascherina o un copri-viso in caso sia necessario uscire.

Queste misure non permettono di escludere totalmente il rischio di essere contagiati o di trasmettere l’influenza, il vaccino stagionale resta la migliore protezione contro l’influenza.

**Come proteggervi?**

Facendovi vaccinare !

Il programma di vaccinazione contro l’influenza è disponibile in Canada su scala nazionale.

In Québec, il Ministero della Salute e dei Servizi sociali (MSSS) punta alle fasce più vulnerabili della popolazione con il Programma di vaccinazione contro l’influenza: le persone di 75 anni e più, le donne incinte al secondo e terzo trimestre e le persone di più di 6 mesi affette da una malattia cronica. Il vaccino è offerto gratuitamente a questi individui fra i più vulnerabili, e ai loro cari che vivono sotto lo stesso tetto. Misure simili sono previste anche nelle altre province canadesi. Allora, fatevi vaccinare! È la prima e la più importante cosa che possiate fare per proteggervi contro l’influenza. I ceppi virali che circolano e sono all’origine delle epidemie di influenza evolvono anno dopo anno, ecco perché è necessario farsi vaccinare tutti gli anni contro l’influenza.

Se siete una persona immigrante, questo messaggio riguarda anche voi.

**Dove potete trovare le informazioni necessarie?**

Non tardate, informatevi sul calendario di vaccinazioni disponibile sui siti web dei centri sanitari della vostra zona che debutta generalmente in novembre di ogni anno. Dovete innanzitutto prendere appuntamento al telefono o online in una clinica di vaccinazione della vostra zona.

Inoltre, passate il messaggio alla vostra famiglia, ai vostri amici e ai vostri conoscenti perché anche loro possano farsi vaccinare. Vi raccomandiamo di non dimenticare di parlarne con il vostro medico, il vostro infermiere o il vostro farmacista oggi stesso.

All'Alleanza delle comunità culturali per l’uguaglianza nella salute e nei servizi sociali (ACCÉSSS ! ), crediamo nella prevenzione delle malattie evitabili.

Consultate il nostro sito internet : [www.accesss.net](http://www.accesss.net) per saperne di più.