

# A.S.L. NO



Azienda Sanitaria Locale Novara  
Sede Legale: via Dei Mille, 2 – 28100 Novara  
Tel. 0321 374111 – fax 0321 374519  
P.IVA: 01522670031

## OKKIO ALLA TUA SALUTE VACCINATI CONTRO L'INFLUENZA! ASL NO

### VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE 2008/9 PRONTI E VIA!

Con la stagione invernale, come ogni anno, si ripresentano alcuni rischi per la nostra salute legati alla circolazione di molti microbi.

Tra questi, i **virus influenzali** rappresentano un serio problema, in grado di provocare gravi complicanze, soprattutto nelle persone più deboli.

Nel corso di epidemie, l'influenza **può fare ammalare dal 5 al 30% della popolazione**, causando importanti conseguenze negative sulle attività lavorative e sull'offerta di Servizi di Pubblica utilità, provocando inoltre un aumento della mortalità nelle categorie di soggetti maggiormente a rischio (anziani o pazienti affetti da malattie croniche debilitanti).

**La vaccinazione antinfluenzale, è ormai riconosciuta come il mezzo più efficace e sicuro per prevenire la diffusione dell'influenza e le sue complicazioni** ed è garantita ai soggetti appartenenti alle categorie a rischio:

- soggetti di età pari o superiore a 65 anni
- soggetti di tutte le età:
  - con malattie croniche dell'apparato circolatorio, respiratorio
  - con malattie metaboliche ( es. diabetici, persone affette da malattie renali e di tipo immunologico ecc)
  - con malattie congenite o acquisite che comportino carenza produzione di anticorpi, immunosoppressione indotta da farmaci (pazienti oncologici) o da HIV
  - con malattie infiammatorie croniche a livello intestinale
  - con malattie per le quali sono programmati importanti interventi chirurgici
- donne che sono nel secondo terzo trimestre di gravidanza durante la stagione epidemica di influenza
- personale di assistenza o contatti familiari di soggetti ad alto rischio
- persone addette ad attività lavorative di particolare interesse collettivo (vigili del fuoco, polizia, insegnanti ecc.).

La vaccinazione **deve essere ripetuta tutti gli anni**, in quanto i virus dell'influenza cambiano le loro caratteristiche antigeniche molto velocemente e, quindi, ogni anno cambia la composizione del vaccino che conferisce una protezione.

L'ASL NO promuove la campagna di vaccinazione antinfluenzale **che inizierà dal 15 ottobre 2008 e continuerà fino alla fine del mese di dicembre**, garantendo, come sempre attraverso l'impegno dei Medici di Medicina Generale (medici curanti) e dei propri Servizi Territoriali, la somministrazione gratuita del vaccino ai soggetti a rischio. E' importante osservare anche uno stile di vita corretto per combattere l'influenza e il raffreddore, ecco alcuni suggerimenti:

- indossare abiti che permettono di trattenere il calore del corpo (cotone e la seta e, sopra, la lana);
- fuori casa proteggersi, nelle giornate fredde e ventose, con sciarpe di lana o anche di seta,
- vestirsi "a cipolla" (a strati), per liberarsi eventualmente di una parte degli abiti entrando in un luogo riscaldato;
- meglio un bagno caldo piuttosto che una doccia. Infatti il bagno riscalda e rilassa di più;
- umidificare gli ambienti;
- durante l'influenza occorre seguire una dieta liquida con spremute, succhi di frutta e verdura;
- lavarsi molto frequentemente le mani con acqua e sapone;

**La salute è un bene prezioso, la vaccinazione aiuta a difenderla, sino al 31 dicembre rivolgiti al Medico curante o alle sedi dell'ASL NO.**