

Patient Education

Prevenire la diffusione di una malattia infettiva

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Informazioni su questo argomento

Le malattie che si possono diffondere facilmente sono sempre esistite. A volte queste malattie si trasmettono da una persona all'altra. A volte si trasmettono dagli animali alle persone. Altre volte, si diffondono tramite i germi presenti nell'acqua, nel terreno, nel cibo o nell'aria.

Alcune malattie possono essere prevenute o controllate tramite le vaccinazioni, come il morbillo. Per altre malattie invece potrebbero non esistere vaccini o farmaci per curarle. Per questo motivo è importante prevenire la diffusione di malattie.

Generale

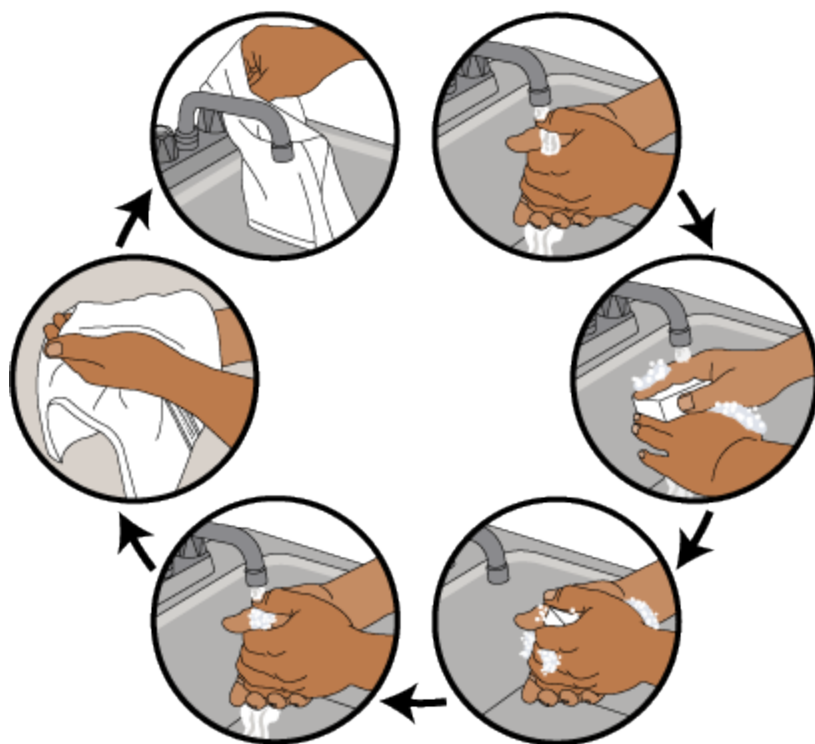
I governi e gli ospedali possono ricorrere ad alcune pratiche per separare e limitare i movimenti delle persone. Ognuna di queste pratiche ha un ruolo diverso nell'aiutare a fermare o limitare la diffusione delle malattie.

- Isolamento
 - Usato quando le persone sono già malate.
 - Può essere effettuato a casa, in un ospedale o in una clinica.
 - La persona malata è spesso separata dalle altre persone.
 - Quando si prendono cura di voi le altre persone possono indossare guanti, mascherina, occhiali e un camice.
 - Alcune stanze di ospedale hanno un flusso d'aria speciale all'interno della stanza per impedire la diffusione dell'infezione.
 - Alcuni tipi di apparecchiature possono essere gettate via dopo l'uso.
- Quarantena
 - Usata per tenere le persone che sono state esposte, ma non sono ancora malate, lontane dalle persone sane.
 - Può essere effettuata a casa o in un luogo selezionato.

- I funzionari sanitari potrebbero chiedervi di controllare la temperatura e segnalare la comparsa di sintomi.
- Distanziamento sociale
 - Limita il contatto stretto tra persone sane. Ciò significa rimanere una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dalle altre persone.
 - Le scuole e i luoghi di lavoro possono chiudere o attivare modalità per lezioni o lavoro da casa.
 - Gli eventi sociali possono essere annullati. Alcuni negozi, ristoranti, palestre, teatri, ecc. potrebbero chiudere per proteggere il pubblico.
 - Uso di barriere tra voi e i lavoratori.

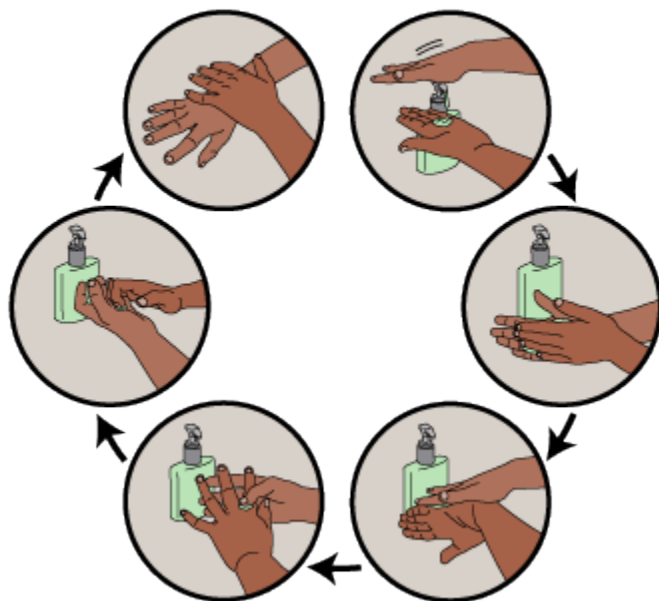
Image Filename

Lavaggio delle mani

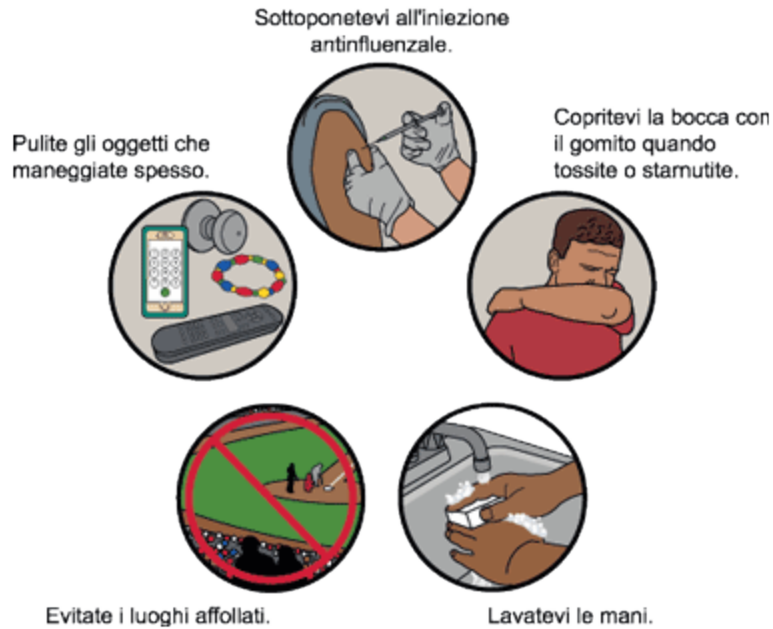


Sfregatevi le mani
per 20 secondi

Disinfezione delle mani



Rimanere sani



Cosa si può fare per prevenire questo problema di salute?

- Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, in particolare dopo aver tossito o starnutito. Se acqua e sapone non sono disponibili, usate i disinfettanti per le mani a base di alcol che contengono almeno il 60 per cento di alcol. Strofinare le mani con il disinfettante per almeno 20 secondi.
- Tenete le mani lontane da naso, occhi e bocca. I germi spesso penetrano nell'organismo attraverso queste vie.
- Evitate di condividere asciugamani, fazzoletti, cibo o bevande con persone ammalate.
- Evitate gli assembramenti di persone. Cercate di rimanere il più possibile in casa. Se avete bisogno di rimanere in gruppo con altre persone, lavatevi spesso le mani. Cercate di rimanere ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza. Evitate strette di mano, abbracci e di battere il cinque.
- Sottoponetevi ogni anno all'iniezione antinfluenzale.

Per evitare di diffondere i germi in casa o in altri luoghi:

- Se siete ammalati, restate a casa. Se possibile, state in una stanza separata. Spesso potete diffondere i germi alcuni giorni prima che manifestiate i sintomi e per tutto il tempo in cui avete i sintomi.
- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto quando tossite o starnutite. Potete anche tossire nell'incavo del gomito. Buttate i fazzoletti di carta nel cestino e lavatevi le mani dopo aver toccato i fazzoletti usati.
- Tenete la casa pulita passando un detergente a base di candeggina o altro tipo di disinfettante su ripiani, lavandini, rubinetti, maniglie delle porte, telefoni, telecomandi e interruttori della

luce. Lavate i piatti nella lavastoviglie o con acqua calda saponata. Molti germi possono sopravvivere sulle superfici solide per 24 ore o più.

Suggerimenti utili

Essere messi in quarantena può essere stressante. Ecco alcuni suggerimenti che potrebbero rendere un po' più semplice la situazione.

- Prima di avviare una quarantena, fate un piano. Preparatevi per rimanere almeno 2 settimane in casa con tutti i membri della famiglia e gli animali domestici.
- Acquistate cibo e acqua a sufficienza per tutti.
- Assicuratevi di avere un termometro che funzioni e un farmaco antipiretico come paracetamolo o ibuprofene.
- Tenete a disposizione molti fazzoletti, disinfettante per le mani e prodotti per la pulizia.
- Assicuratevi di avere abbastanza farmaci da prescrizione di cui ogni persona potrebbe aver bisogno per alcune settimane. Quando organizzate il piano, considerate elementi come lavoro, scuola e assistenza all'infanzia. Potrebbe essere necessario svolgere da casa normali attività come il lavoro o la scuola.
- Pianificate come rimarrete in contatto con la famiglia e gli amici durante questo periodo.
- Scegliete una fonte affidabile di informazioni sulla quarantena. Usate termini semplici da spiegare ai bambini piccoli.
- Pensate a come potreste prendervi cura di un membro della famiglia se si ammala. Riuscirete a separarlo dalle altre persone in casa?
- Chiedete aiuto e supporto a familiari e amici se ne avete bisogno durante questo periodo stressante.

Trattamento dei dati personali del consumatore ed Esclusione di responsabilità:

Queste informazioni non rappresentano un consiglio medico specifico e non sostituiscono le informazioni fornite dall'operatore sanitario. Questo è solo un breve riepilogo delle informazioni generali. NON include tutte le informazioni su condizioni, malattie, lesioni, esami, procedure, trattamenti, terapie, indicazioni alla dimissione o scelte di stile di vita applicabili a voi. Dovete consultare il vostro medico per ottenere le informazioni complete sulle opzioni di salute e di trattamento che vi riguardano. Queste informazioni non devono essere usate per decidere se accettare o meno i consigli, le istruzioni o le raccomandazioni del medico. Solo il vostro medico possiede le conoscenze e l'esperienza per fornirvi i consigli più appropriati. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.