

Impressum

© Uffizi federal da sanadad publica (UFSP)

Editur: Uffizi federal da sanadad publica

Data da publicaziun: settember 2009

La brochura cumpara er en las linguas

Numer d'empustaziun

► tudestg	311.296.d
franzos	311.296.f
talian	311.296.i
rumantsch	311.296.rg
albanais	311.296.alb
bosniac	311.296.bos
croat	311.296.kro
anglais	311.296.eng
portugais	311.296.por
serb	311.296.ser
spagnol	311.296.esp
tamil	311.296.tam
tirc	311.296.tur

Ulteriurs exemplars da questa brochura pudais Vus empustar gratuitamain da:
Uffizi federal per edifizis e logistica (UFEL),
Vendita da publicaziuns federalas, 3003 Berna
Fax: +41 (0) 31 325 50 58
www.bundespublikationen.admin.ch

Ediziun (rg) 10'000 exemplars

Translatà dal tudestg. En cas da dumondas d'interpretaziun davart il cuntegn è decisiva la versiun tudestga.

La grippe pandemica: Tut quai che Vus stuais savair.

Settember 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

**UNIDS
CUNTER LA
GRIPPA**

www.pandemia.ch
hotline 031 322 21 00

**UNIDS
CUNTER LA
GRIPPA**

La grippa – quai stuais Vus savair.

La grippa, era numnada influenza, è ina malsogna infectusa acuta che vegn chaschunada tras virus d'influenza. Ils virus vegnan transmess directamain tras guttins derasads d'ina persuna infectada cun starnidar, tusser e discurrer ubain indirectamain tras il contact cun surfatschas (p.ex. mauns, maniglias da l'isch), sin las qualas ils virus pon survivor in tempet.

Quest onn è la Svizra pertutgada da duas differentas grippas:

La grippa stagiunala.

La grippa stagiunala (influenza stagiunala) è ina malsogna acuta da la via respiratoria. Quella grippa sa derasa en l'emisfera nord mintg'onni tranter il december ed il mars a moda pandemica.

La grippa pandemica (H1N1).

Pandemias èn malsognas (da virus) che sa derasan en l'entir mund. La grippa pandemica actuala (H1N1), era numnada grippa da portgs, vegn chaschunada d'in nov virus da grippa che vegn transmess spezialmain svelt d'ina persuna a l'otra. I n'è però betg il cas ch'ins po s'infectar dal virus, sch'ins mangia charn-portg.

Co è l'andament d'ina grippa?

Ils sintoms da las duas grippas èn praticamain identics. La grippa pandemica survegnan però quatter fin tshintg giadas dapli persunas, perquai che l'uman n'è betg immun cunter il nov virus da grippa. Ultra da quai po la malsogna chaschunar cumplaziuns tar intginas persunas, cunzunt tar quellas che pateschan dad ulteriurs problems da la sanadad. Perquai duessan tuts gidar a limitar la derasaziun da la grippa pandemica. Uschia èsi pussaivel da sbassar il dumber d'infeziuns e da proteger persunas sutta-postas fermamain a malsognas. Ultra da quai po in grond dumber da pazients da grippa entaifer paucas emnas surchargiar il sistem da sanadad, e las numerusas absenzas pon restrenscher il manaschi da servetschs publics e d'interpresas.

Sin las suandantas paginas mussain nus a Vus co che Vus pudais As proteger da la grippa e tge mesiras che Vus stuais suandar en cas che Vus avais sintoms da grippa.

Impurtant per tuts. Mesiras d'igierna e da protecziun.

Questas simplas mesiras gidan Vus a proteger Vus sezs ed auters.



Lavar ils mauns.

Lavai pliras giadas al di bain ils mauns cun aua e savun. Igl è fitg decisiv co che Vus faschais quai:

- Far bletsch ils mauns sut aua currenta.
- Savunar en ils mauns, sche pussaivel cun savun liquid.
- Sfruschar ils mauns fin ch'il savun stgima. Betg mo lavar la palma-maun, mabain er il dies dal maun, ils spazis tranter la detta e sut las unglas, sco era las chanvellas.
- Lavar bain ils mauns sut aua currenta.
- Sientar ils mauns cun in sientamauns schuber, sche pussaivel cun in palpieri da bittar, ina rolla da sientamauns u en l'aria.

Sche Vus n'avais betg la pussaivladad da lavar ils mauns cun aua e savun, pudais Vus era duvrar in dischinfectant.



Tusser u starnidar en in fazielet da palpieri.

Tegnai in fazielet da palpieri davant la bucca ed il nas, sche Vus stuais tusser u starnidar.



Dismetter il fazielet da palpieri.

Dismettai il fazielet da palpieri suentar il diever e lavai alura bain ils mauns cun aua e savun.



Tusser u starnidar en la foppa dal cumbel.

Sche Vus n'avais betg a disposiziun in fazielet, tussi e starnidai per plaschair en la foppa dal cumbel. Quai è pli igienic che da tegnair ils mauns davant la bucca. Sche Vus tussis u starnidais tuttina en ils mauns, als lavai alura sche pussaivel immediat bain cun aua e savun.



Purtar mascras d'igierna.

Purtar ina mascra d'igierna è impurtant surtut per persunas infectadas (vesair il chapitel «Impurtant per tut las persunas cun sintoms da grippa»). Durant la pandemia poi dar ulteriuras situaziuns, durant las qualas las autoritads cusseglian da purtar mascras d'igierna. Visitai perquai regularmain nossa website www.pandemia.ch

Impurtant per tut las persunas cun sintoms da grippa.

Uschespert che Vus avais sintoms da grippa, stuais Vus ex-nun observar las suandantas mesiras. Uschia pudais Vus proteger Vus sezs ed auters.



Faschai atenziun a tut ils sintoms da grippa.

Quai pertutga ils suandants sintoms:

- Attatga da fevra sur 38°C
- Snavurs, mal il chau, mal ils musculs e mal las giugadiras
- Dafraid, tuss sitga e mal la gula
- Sentiment da sturnizi u difficultads da respirar
- Mal il venter, avair la diarrea u stuair render



Stai a chasa.

Stai a chasa, sche Vus avais plirs sintoms da grippa. Uschia evitais Vus che la grippa sa derasa vinavant. Curai Vossa grippa cumplainamain a chasa. Spetgai almain anc 1 di suenter che la fevra è tschessada dal tuttafatg avant che returnar a Vossa occupaziun quotidiana.



Cura stoss jau contactar in medi?

En cas d'ina grippa n'è normalmain betg necessari in tractament spezial. Tar la gronda part dals umans na chaschuna la grippa naginas cumplicaziuns. Contactai però per telefon in(a) medi(a), sche Vus u Voss uffants han grevs sintoms da grippa (fermas difficultads u dolurs da trair il flad). Persunas suttamessas ad ina ristga d'infeziun pli auta duessan en mintga cas contactar immediat in(a) medi(a) (vesair il chapitel «Las gruppas da ristga»).



Evitai tut las mesiras terapeuticas precipitadas.

Na consultai betg directamain la staziun d'urgenza d'in ospital e na prendai betg sin atgna iniziativa medicaments antivirals (p.ex. Tamiflu®).



Purtai ina mascra d'igièna.

Purtai ina mascra d'igièna, sche Vus avais la grippa pandemica ed abitais ensemen cun autras persunas. Uschia evitais Vus che Vus e Voss confamigliars u cunabitants s'infecteschan. Tgi che tgira ina persuna malsauna a chasa duess medemamain purtar ina mascra. La mascra suletta n'è però betg ina protecziun cumplaina. Perquai duessan mascras vegnir duvradas mo en cumbinaziun cun autras mesiras d'igièna recumandadas.



Sche Vus duessas tuttina avoir contact cun Voss ambient malgrà che Vus avais la grippa, resguardai per plaschair ils suandants puncts:

- Tegnai ina distanza d'almain 1 meter cun autras persunas.
- Evitai da dar in a l'auter il maun.
- Evitai da s'embratschar e da dar bitschs.
- Guntgi grondas fullas da glieud.
- Purtai ina mascra d'igièna, sche Vus bandunais la chasa.

Infurmai sche pussaivel tut las persunas, cun las qualas Vus avais gì stretg contact durant la grippa u 1 di avant che Vus avais survegnì ella (p.ex. partenari u partenaria da vita, persunas che abitan en la medema chasada) u sche Vus avais tgirà ina persuna infectada. Cussegliai ad ellas d'observar attentamain l'agen stadi da sanadad.

Las gruppas da ristga.

La gronda part dals umans n'ha naginas cumplicaziuns en consequenza d'ina grippa. I dat però gruppas da persunas ch'èn pli sottapostas ad infecziuns e cumplicaziuns. La grippa pandemica pertutga savens giuvens creschids ed uffants, e pli darar persunas sur 65 onns. Las premissas per ina ristga d'infecziun pli auta èn da princip las medemas sco per la grippa stagionala; la grippa pandemica po però chaschunar pli grevas cumplicaziuns, surtut tar giuvens creschids. Per quest motiv duessan persunas suttamessas ad ina ristga d'infecziun pli auta contactar tar la grippa pandemica (H1N1) immediat in(a) medi(a) en cas ch'ellas han sintoms da grippa.

Las suandantas persunas èn suttamessas ad ina ristga d'infecziun pli auta tar la grippa pandemica (H1N1):

Dunnas en speranza, uffants pitschens, persunas che pateschan da malsognas cronicas (surtut da malsognas da la via respiratoria sco asma, malsognas dal lom cronic-obstructivas (COPD) ubain da fibrosa cistica, da malsognas cronicas dal cor, da malfurmaziuns innatas dal cor, da malsognas dal metabolissem sco diabetes, malsognas dals gnirunchels u malsognas dal sang), persunas cun ina defizienz d'immunitad e persunas suttamessas ad ina terapia immunosuppressiva, sco era persunas sur 65 onns (lur ristga d'infecziun è però pli bassa).

Las suandantas persunas èn suttamessas ad ina ristga d'infecziun pli auta tar la grippa stagionala:

Persunas sur 65 onns, uffantins ch'èn naschids prematuramain, uffants pitschens, persunas che pateschan da malsognas cronicas (surtut da malsognas da la via respiratoria sco asma, malsognas dal lom cronic-obstructivas (COPD) ubain da fibrosa cistica, da malsognas cronicas dal cor, da malfurmaziuns innatas dal cor, da malsognas dal metabolissem sco diabetes, malsognas dals gnirunchels u malsognas dal sang) ubain dad immunosuppressiuns.

La vaccinaziun.

La metoda la pli effectiva da sa proteger cunter ina grippa è la vaccinaziun. Grazia a quella po il sistem d'immunitad identifitgar il virus ed uschia impedir in'infecziun. Tar las gruppas da ristga po il privel d'ina infecziun e da las cumplicaziuns colliadas cun quella vegnir sminuì fermamain. La vaccinaziun è voluntara. Cussegliada vegn ella a persunas suttamessas ad ina ristga d'infecziun pli auta, sco er a lur proximas persunas da contact. Tut las ulteriuras persunas che vulan evitar da survegnir la grippa pon medemamain sa laschar vaccinar.



La vaccinaziun cunter la grippa stagionala.

Sco mintg'onn datti er il 2009 ina vaccinaziun cunter la grippa stagionala. Quella vaccinaziun vegn recumandada a tut las persunas sur 65 onns, a persunas che pateschan da malsognas cronicas, ad uffantins ch'èn naschids memia baud a partir da la vegliade-tgna da sis mais per dus envierns suentar la naschientscha, sco er ad abitantas ed abitants da chassas d'attempads e da tgira. Ultra da quai vegn la vaccinaziun era recumandada a persunas che han regularmain contact cun umans suttamess ad ina ristga d'infecziun pli auta – saja quai en famiglia, al plaz da lavur u en il temp liber. Tar persunas suttamessas ad ina ristga d'infecziun pli auta e tar persunas sur 65 onns surpiglia l'assicuranza da malsauns ils custs per la vaccinaziun.

La vaccinaziun cunter la grippa pandemica (H1N1).

Producir in vaccin è char e pretenda bler temp. La produenziun dal vaccin cunter il virus H1N1 ha cumenzà e probablamain vegni ad esser pussaivel da sa laschar vaccinar en il decurs da l'atun cunter la grippa pandemica (H1N1). Nus vegnin ad infurmar a temp inditgà pli detagliadamain en chausa. Visitai perquai regularmain nossa website www.pandemia.ch

Tractament.

Medicaments antivirals.

Fin ussa vegnan dus medicaments cunter la gripa pandemica (H1N1) classificgads sco effectivs: Tamiflu® e Relenza®. Quels pon sminuir ils sintoms da gripa e scursanir la durada da la malsogna. Per survegnir ils medicaments dovri in recept dal medi. Discurri cun Voss(a) medi(a), schebain igl è necessari per Vus da prender il medicament. Tar persunas suttamessas ad ina ristga d'infecziun pli auta surpiglia l'assicuranza da malsauns il tractament cun Tamiflu®.

Ils medicaments na protegian betg la pazienta/il pazient da la gripa, mabain pon mo cumbatter ils sintoms. Perquai scusseglia il responsabel a persunas saunas da prender il medicament sco mesira profilactica. In'applicaziun nuncorrecta po schizunt avair per consequenza ch'ils virus daventan resistents cunter ils medicaments.

Co vegnan uffants tractads?

Ils dus medicaments èn era disponibels en dosas per uffants e vegnan en cas d'ina infecziun prescrits exclusivamain da la media u dal medi responsabel. Ulteriuras infurmaziuns chattan geniturs sut www.pandemia.ch

Dunnas en speranza.

En cas da basegn po la media u il medi era prescriber medicaments antivirals durant la gravidanza ed il temp da tezzar.

**Ulteriuras infurmaziuns davart
la grippa e las mesiras da
protecziunèn disponiblas sut
www.pandemia.ch ubain da
la hotline +41 (0)31 322 21 00.**