

Checklist per la preparazione dei singoli e delle famiglie a una pandemia influenzale

(traduzione e adattamento a cura della redazione di EpiCentro)

Puoi cominciare a prepararti ad affrontare una pandemia influenzale fin da ora.

Devi essere consapevole dell'entità di ciò che può succedere in caso di pandemia e di quali comportamenti adottare per contribuire a ridurre l'impatto di una pandemia influenzale su te stesso e sulla tua famiglia. Questa checklist ti aiuterà a raccogliere le informazioni e le risorse di cui potresti aver bisogno nel caso di una pandemia influenzale.

1. Prepararsi a una pandemia

- Fai scorte di acqua e cibo. Durante una pandemia, se non puoi raggiungere un negozio o se i negozi hanno esaurito le scorte, è importante che tu abbia sufficienti provviste a portata di mano. Questo tipo di accorgimento può essere utile anche in altri tipi di emergenze, come blackout e disastri ambientali
- chiedi al tuo medico se puoi avere delle prescrizioni mediche di riserva per le medicine che usi abitualmente
- tieni tutte le altre medicine e farmaci che non necessitano di prescrizione medica a portata di mano, inclusi antidolorifici, medicine per i dolori di stomaco, per tosse e raffreddore, integratori di elettroliti e vitamine
- parla con i tuoi familiari e con i tuoi cari e chiedi loro di cosa avrebbero bisogno in caso si ammalassero o di cosa sarebbe necessario per prendersi cura di loro nella tua casa
- collabora con la tua comunità nelle attività di preparazione alla pandemia.

2. Limitare il diffondersi di germi e prevenire le infezioni

- Insegna ai tuoi figli a lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone e dai l'esempio per i comportamenti corretti. Pulisciti le mani dopo aver tossito o starnutito. Usa acqua e sapone, oppure un prodotto per le mani a base di alcol
- insegna ai tuoi figli a coprirsi la bocca con un fazzoletto quando tossiscono o starnutiscono, e assicurati che abbiano imparato a farlo. Getta i fazzoletti nella spazzatura. Tossisci e starnutisci nelle maniche se non hai fazzoletti
- insegna ai tuoi figli a stare il più possibile lontani dagli altri se sono ammalati. Non andare a lavorare o a scuola se sei malato
- È buona regola avere abitudini salutari:
 - segui una dieta bilanciata: stai attento a consumare cibi variegati tra cui molte verdure, frutta, e prodotti integrali, ma anche latticini con pochi grassi, carni magre, pollo, pesce e legumi
 - bevi molta acqua e stai attento a sale, zucchero, alcol, e grassi saturi
- pratica attività fisica regolare e riposati a sufficienza.

3. Prodotti da tenere a portata di mano in caso di una permanenza prolungata a casa

- Esempi di cibi e di prodotti non deperibili:
 - carne, frutta, verdura e zuppe in scatola che non necessitano di cottura
 - barrette proteiche o di frutta
 - frutta secca
 - burro di arachidi o noccioline
 - cereali secchi o muesli
 - crackers
 - succo in scatola
 - bottiglie di acqua
 - latte in polvere per bambini
 - cibo per animali
- esempi di prodotti farmaceutici e parafarmaceutici:
 - fazzoletti, carta igienica, pannolini monouso
 - acqua e sapone, o prodotti per le mani a base di alcol
 - medicine per la febbre come tylenol o ibuprofene
 - termometro
 - farmaci antidiarroici

vitamine
integratori di elettroliti
saponi e detersivi
torce e pile
sacchetti della spazzatura
radio portatile
apriscatole manuale
attrezzatura medica prescritta per misurare la glicemia o la pressione.

4. Informazioni sui membri familiari

È importante riflettere su tutte le questioni legate alla salute che potrebbero diventare rilevanti nel caso di una pandemia influenzale, e come potrebbero riguardare sia te che i tuoi familiari. Ad esempio, se nella tua comunità viene predisposto un programma di vaccinazione di massa, sarebbe bene produrre la maggior quantità di informazioni possibile sulla tua storia medica, specialmente se hai gravi problemi di salute o allergie.

Scrivi un prospetto di informazione sulla salute con queste informazioni, inserendo i dati relativi a tutti i membri della famiglia: come la maggior parte dei consigli per prepararsi alla pandemia, sarà utile per qualsiasi emergenza. Questi i dati che dovrebbero esservi contenuti:

- membro della famiglia
- condizioni mediche attuali e passate
- gruppo sanguigno
- medicine normalmente assunte e dosi relative
- allergie.

5. Numeri di emergenza.

Scrivi il nome e il numero di telefono per ogni voce:

- contatto locale per le emergenze
- contatto per le emergenze fuori dal comune di residenza
- ospedali vicino a scuola, al lavoro e a casa
- farmacia
- medico di famiglia
- veterinario
- contatti di scuola e informazioni di emergenza
- organizzazioni religiose
- numeri del lavoro e informazioni di emergenza
- ministero della Salute pubblica.