

ISTRUZIONI POPOLARI PER LA DIFESA CONTRO  
LA INFLUENZA

PER CURA DEL  
MINISTERO DELL' INTERNO

Direzione Generale della Sanità Pubblica



• • • • ROMA 1918

• TIPOGRAFIA L. ARTERO

PIAZZA MONTECITORIO 126

---

La malattia che in pochi mesi si è diffusa a tutta l'Europa, anzi si può dire al mondo intero, e che corre attualmente molte regioni di Italia, ha suscitato fantasie e leggende, che hanno agitato lo spirito delle popolazioni. Si è parlato di una infezione, la cui natura non fosse stata ancora riconosciuta dai medici ed a cui fosse perciò stato attribuito il nome provvisorio di *febbre spagnola*, tratto dallo Stato in cui avrebbe avuto un'imponente manifestazione. Si è accennato anche a gravi malattie contagiose epidemiche proprie di altri continenti, importate fra noi da truppe provenienti dall'Asia e dall'Africa; si è pure detto di una elevata mortalità con ripetute morti fulminee.

L'epidemia attuale è dovuta ad influenza.

Tali voci non hanno alcun fondamento. I medici, che curano questi infermi in Italia e negli altri Stati d'Europa, sono concordi nel riconoscere che si tratta d'influenza, cioè di una malattia studiata fin dal secolo XVI in Italia, dove fu dato questo nome appunto a causa della rapidissima ed estesa diffusione; e più precisamente si tratta della stessa malattia epidemica che inferì in Italia e fu felicemente superata negli anni 1889-90.

L'influenza, in Francia chiamata *grippe*, ritorna sotto forma di estesissime epidemie, ossia di pandemie, a distanza in media di un quarto di secolo tra loro. Si generalizza in breve tempo da paese a paese senza che si riesca ad arrestarne il decorso, attaccando tutte le classi della popolazione.

Caratteri generali della epidemia

Si osserva però che il maggior numero di casi e di morti si conta fra le persone che trascurano la nettezza e l'igiene nelle loro abitudini di vita.

Altra causa di esiti funesti viene dalla facilità con cui molti credono potere sopportare il male senza porsi a letto e rinunciare ai dovuti riguardi lungo la convalescenza

segnatamente dall'errore di abbandonare il letto e magari uscire di casa non appena cessata la febbre. Ordinariamente i primi casi hanno una forma più mite, mentre consecutivamente si manifestano sempre più frequenti le complicazioni ai polmoni e talvolta anche agli organi digerenti, al sistema nervoso. Fortunatamente anche nelle epidemie più intense la mortalità non è così rilevante come in altre malattie più temute. Ad ogni modo, tenuto conto del grande numero d'ammalati cui suole dar luogo, l'influenza reclama viva attenzione per misure adeguate di profilassi e di cura.

Nel periodo di tempo tra l'una e l'altra pandemia si hanno piccole epidemie primaverili che sogliono avere carattere prevalentemente benigno. Le nostre popolazioni, abituate a queste forme attenuate, hanno preso la consuetudine di chiamare *influenza* i raffreddori febbrili dell'inverno e della primavera, estendendo spesso tale denominazione anche ai più comuni catarri. E' stata accolta perciò con qualche scetticismo l'affermazione, che la presente epidemia sia dovuta ad *influenza*, in ragione della gravità presentata da alcuni infermi, delle morti verificatesi, e della sua comparsa nella stagione estivo-autunnale. Pure, se è vero che le epidemie di *influenza* sono più frequenti nell'inverno e nella primavera, non è escluso che dominino anche nelle altre stagioni. Di 128 epidemie influenzali meglio studiate dai medici durante i secoli scorsi, 52 si sono sviluppate nell'inverno, 35 nella primavera, 24 nell'autunno e 17 nell'estate.

L'epidemia in  
corso.

L'ultima grande pandemia di influenza, come già si è accennato, si ebbe verso la fine del secolo scorso (1889-90) e si diffuse dall'Oriente in Europa verso Occidente attaccando quasi tutti gli Stati e producendo quasi ovunque una insolita mortalità. L'epidemia presente ha dato sul continente europeo i suoi primi casi in Francia ed in Germania alla fine dell'inverno e al principio della scorsa primavera (1918). La pubblica attenzione fu richiamata dai casi gravi comparsi con notevole frequenza, quando la malattia passò nella Spagna durante i mesi di aprile e maggio.

Da questo derivò il nome di *febbre spagnola*, cui gli stessi medici spagnuoli hanno tolto ormai ogni valore, riconoscendo anch'essi che si tratta di *influenza*.

In Italia cominciò nel mese di maggio in forma generalmente assai mite e quasi senza mortalità, con caratteri uguali alle comuni epidemie primaverili di *influenza*. Solo nei mesi consecutivi sono comparse le forme più gravi con complicazioni, specialmente polmonari, assumendo la maggiore intensità e diffusione sul declinare del settembre ed al principio d'ottobre. I segni, con cui essa suole cominciare nel massimo numero dei casi, sono ben noti a tutti. Talvolta si ha solamente una vaga sensazione di malessere e fiacchezza, accompagnata con quei disturbi che sogliono indicarsi volgarmente come un *raffreddore di testa*. Tutta la malattia può fermarsi qui con qualche lieve aumento di temperatura, sicchè gli ammalati continuano ad attendere, sia pure di mala voglia, alle ordinarie occupazioni. Altre volte, specialmente se si trascurano questi primi sintomi, sono attaccate altre parti delle vie respiratorie con quei disturbi, che vengono indicati come *raffreddore di gola e di petto*; dolore e bruciore alla gola ed alla parte alta del petto, voce rauca, tosse secca e molesta. In altre persone la malattia compare fin dal principio con maggiore intensità, e comincia proprio con questi segni, cui si accompagnano febbre piuttosto alta, forte dolore di testa, dolore alle spalle e ai fianchi come per reumatismo, grande perdita di forze. Un sintomo assai frequente è la emorragia nasale. La febbre e tutte queste sofferenze durano da quattro a otto giorni; segue poi una lunga convalescenza, con grande senso di fiacchezza. Nei casi più intensi compaiono al quarto e quinto giorno — od anche fin dai primi giorni di malattia — complicanze polmonari più gravi, che, segnatamente negli individui meno resistenti, possono volgere ad un esito funesto. Questo diviene specialmente frequente nelle ricadute, le quali sogliono verificarsi facilmente nelle persone che non si riguardano con cura durante la convalescenza. Più rare sono in questa epidemia le complicanze intestinali, mentre non sono comparse punto in Italia le forme

nervose a decorso rapidamente mortale, che hanno mietuto molte vittime in altre regioni d'Europa. Da noi invece la mortalità è restata ovunque assai bassa in rapporto al gran numero di malati; in media non superiore al 2-3 % dei colpiti.

\*\*\*

**Come difendersi  
dalla malat-  
tia.**

L'estrema diffusibilità dell'infezione e la grande disposizione dell'organismo umano a contrarla rendono assai difficile la difesa contro di essa, nè si possono ottenere quei risultati rapidi e decisivi, che attualmente i servizi profilattici bene organizzati raggiungono contro malattie più gravi e più temute.

**L'azione delle  
autorità e  
quella dei cit-  
tadini.**

L'azione delle Autorità e dei poteri pubblici può contribuire molto a limitare la diffusione; ma molta parte della difesa è affidata all'iniziativa diretta dei singoli cittadini.

Ed anzitutto non lotta contro l'epidemia, per non dire che la favorisce, chi ascolta le voci superstiziose od esagerate, che si fanno correre, come se mali misteriosi minacciassero l'umanità. Vale qui la norma già divulgata per tutti i morbi infettivi: le preoccupazioni predispongono all'attacco, mentre la calma e la serenità dello spirito, la vita sobria ed ordinata sono tra i più efficaci mezzi profilattici.

**Evitare gli am-  
malati, i con-  
valescenti di  
influenza ed i  
loro oggetti di  
uso.**

Bisogna aver presente, prima di ogni altra cosa, che il germe della malattia è contenuto nel muco delle vie respiratorie del malato, e si ritiene che vi rimanga pure dopo cessata la febbre, fino a che persiste la tosse od altro segno, che le condizioni non sono tornate al perfetto benessere. L'infermo ed il convalescente possono quindi proiettare il germe intorno a sé tossendo, starnutando, sputando od anche semplicemente parlando, poiché molte persone sogliono disseminare intorno goccioline di saliva mentre parlano ad alta voce.

È necessario quindi che le persone sane si astengano dal visitare od avvicinare, senza assoluto bisogno, individui che sanno essere ammalati o convalescenti d'influenza e dal maneggiare oggetti appartenenti ad essi, specialmente indumenti, biancheria personale o di letto, asciugamani, bicchieri, stoviglie e simili.

I sani ammalano più facilmente se si espongono a raffreddamenti e se le mucose del naso e della gola, che possono avere il primo contatto col germe, sono alterate nel loro stato normale di resistenza. Si deve cercare perciò di non esporsi, specialmente se sudati, a correnti di aria, e coprirsi in modo da difendere il nostro corpo contro i mutamenti di temperatura. Non si debbono trascurare le affezioni catarrali, anche lievi, del naso e della gola, che potrebbero maggiormente esporre a prendere malattie.

Poichè si è detto che le forme più comuni dell'influenza sono quelle lievi, e queste permettono spesso di attendere alle ordinarie occupazioni, è facile comprendere che ciascuno è esposto ad incontrare dovunque persone che starnutiscono, tossiscono o spargono goccioline di saliva parlando o sputando, e che sono degli *influenzati* anche senza che essi medesimi lo sappiano. E' prudente, perciò, durante l'epidemia, di evitare il più possibile i luoghi pubblici, dove queste persone sono specialmente pericolose addensandosi in un ambiente chiuso, ed i comuni mezzi di trasporto - treni, tramways ecc. - che spesso diffondono la malattia da paese a paese.

Le Autorità procedano ad una sistematica pulizia di questi locali e di questi veicoli con mezzi appropriati, che allontanino quello che vien detto abitualmente *sudiciume*, evitando di sollevare la polvere la quale può contenere varii germi morbosi ed essere respirata dalle persone, che debbono frequentare questi ambienti per consuetudine e necessità di vita.

Queste persone debbono concorrere per la loro parte: evitando di sollevare la polvere;

non sputando sul pavimento o, meglio, abituandosi a non sputare affatto;

tossendo, o starnutando, od espettorando, se ne hanno necessità, nel proprio fazzoletto;

abituandosi a parlare senza proiettare goccioline di saliva intorno a sè.

Queste quattro norme dovrebbero essere di già nelle

**Evitare i luoghi pubblici ed i veicoli di trasporto molto affollati.**

**Evitare molestie e pericoli ai vicini.**

comuni abitudini di ogni persona pulita, che voglia risparmiare sensazioni sgradite e pericoli alle persone, con cui deve convivere o comunque venire a contatto, secondo il sano precetto di non fare agli altri ciò che non si vuole sia fatto a noi stessi.

**Difesa contro i contatti inevitabili.**

Non è possibile però sottrarsi ai numerosi contatti quotidiani imposti ad ognuno dal proprio genere di vita. È necessario quindi curare in maniera specialmente scrupolosa, durante il periodo di epidemia, le ordinarie misure di nettezza, le quali hanno lo scopo di allontanare dal corpo umano i germi di malattia che vi capitano durante le varie contingenze della vita, e di impedire che essi penetrino e si fermino nell'ambiente domestico.

**Intensificare la nettezza della persona.**

Tornando a casa, è indispensabile lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone. La lavatura delle mani, che è di fondamentale importanza come mezzo di lotta contro questa e le altre malattie infettive, conviene sia ripetuta nel giorno quante più volte è possibile, ed in ogni caso sempre dopo un contatto sospetto, e così pure prima di mangiare. Si raccomanda inoltre vivamente di insaponarsi e lavarsi con cura anche il viso.

È pure ottimo consiglio ripulire più volte al giorno la bocca con una tenue soluzione antisettica, aiutando la pulizia dei denti con uno spazzolino, e fare dei gargarismi alcalini a scopo detersivo o disinfettante a base di acido fenico, o di acqua ossigenata, o con soluzioni aromatiche preparate a regola d'arte, specie se si avverte irritazione alla gola (1).

**Curare la nettezza della casa.**

Ogni diligenza va portata nella nettezza della casa e non solo della cucina e delle stanze da letto o di dimora, ma ancora e specialmente dei luoghi dove più spesso suole mancare la pulizia: depositi di immondizie, latrine, acquai,

(1) Ottime soluzioni che potrebbero entrare nel comune uso quotidiano sono le seguenti, di semplice preparazione, che valgono a mantenere la bocca pulita e sana:

1<sup>a</sup>. Acido fenico da gr. 0,25 a 0,50 in cento grammi d'acqua.

2<sup>a</sup>. Acqua ossigenata allungata con altrettanta acqua distillata.

In mancanza di queste sostanze si può anche usare l'acqua semplice con un po' di aceto di vino.

angoli bui, ecc.. Bisogna che giungano dovunque la scopa ed il cencio umido, per portar via la polvere dal pavimento e dai mobili: maggior cura va portata negli ambienti dove non arrivano il sole e la luce naturale.

La nettezza scrupolosa e sistematica vale una disinfezione, e l'uso razionale della scopa e dello strofinaccio è il primo precetto igienico da osservarsi. Le disinfezioni vere e proprie dei locali sono necessarie, quando si verificano speciali circostanze. Vengono ordinate e consigliate dalle Autorità sanitarie o dai medici e debbono essere eseguite da personale ben pratico secondo speciali norme.

Va detto perciò che lo spruzzare disinfettanti sul pavimento ha un valore assai limitato, o nullo, e può essere nocivo se vengono adoperate sostanze che producono vapori irritanti della mucosa del naso, degli occhi, della gola. Invece ottimo mezzo di pulizia e disinfezione è il lavare i pavimenti con soluzione calda di soda al 4 %.

Chi ammalata di influenza deve mettersi a letto immediatamente e chiamare il medico. E ciò deve farsi anche per le forme più leggiera della malattia, sia perchè così si evita meglio la comparsa consecutiva dei sintomi gravi, o, in ogni caso, se ne attenua il decorso, sia perchè si risparmia agli altri il pericolo di infettarsi. Anche nei riguardi della propria famiglia, bisogna avere la fermezza di segregarsi in una stanza con pochi mobili e senza tappeti e con le persone strettamente necessarie all'assistenza, di tossire nel proprio fazzoletto, di raccogliere gli sputi in una sputacchiera. In tal modo si diminuirà nei propri cari il pericolo di ammalare; e va detto che spesso in una famiglia il primo caso è leggiero, ma i consecutivi, che si contagiano dal primo, divengono mano mano più gravi. Si raccomanda che le persone, le quali assistono il malato, indossino sui loro abiti una sopravveste ben chiusa che toglieranno prima di uscire dalla stanza di questo, lavandosi poi le mani accuratamente con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante e seguendo le altre precauzioni consigliate dal medico.

Si raccomanda di astenersi dai medicamenti cosiddetti

**Quando si hanno  
ammalati in  
famiglia.**

**Non abusare di  
medicamenti.**

preservativi; anche l'abuso dei purganti, di cui spesso si sente parlare, debilita l'organismo e può predisporlo alla infezione. Ed in genere nessun rimedio dovrebbe prendersi senza il consiglio del medico.

Le disinfezioni  
alla portata  
di tutti.

Il medico darà i consigli necessari per la disinfezione degli oggetti usati dall'ammalato o che sono nella camera di questo, e l'operazione riuscirà tanto più facile quanto minore sarà il numero dei mobili contenuti nello ambiente. Ma, in assenza del medico, un disinfettante è alla portata di tutti: la liscivia bollente, od in altri termini il bucato, per quegli oggetti che vi si possono sottoporre. Speciale riguardo deve averci ai fazzoletti da naso come quelli che raccolgono maggiori quantità di materiale infettante.

\*  
\* \*

I sette precetti  
della profi-  
lassi.

I precetti di difesa si possono perciò riassumere così:

1). evitare il contatto coi malati e coi convalescenti d'influenza;

2). condurre vita sobria e ordinata, sfuggire qualsiasi intemperanza, evitare i luoghi chiusi di pubblico ritrovo di ogni genere, i viaggi non necessari, le cause perfrigeranti, ecc;

3). evitare molestie e pericoli ai vicini: non sollevando polvere nei locali frequentati; non sputando sul pavimento, e, possibilmente, abituandosi a non sputare affatto; starnutando e tossendo solo nel proprio fazzoletto; parlando senza proiettare goccioline di saliva intorno a sé;

4). intensificare la nettezza della propria persona con particolare riguardo alle mani ed alla bocca;

5). intensificare la nettezza della propria casa, confidando specialmente nel largo e continuo uso della scopa e dello strofinaccio umido; aerarla e soleggiarla;

6). non prendere medicinali senza prescrizione medica;

7). se si hanno malati in famiglia, curare che siano tenuti ed assistiti nelle migliori condizioni d'isolamento possibile; e quando non si possa isolare il malato in una stanza appartata a sé, difendere almeno con pratici accorgimenti e con perseverante buona volontà le altre persone dalle mucosità infettanti del medesimo.