

*Donne in cammino
dalla resilienza all'autonomia sul territorio di Roma*

Finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri,
Fondi Otto per mille a diretta gestione statale (2021)
CUP - E89G23000730003



COME PREVENIRE LE MALATTIE INFETTIVE?

Le malattie infettive si possono trasmettere in diverse modalità: per via aerea, orofecale, ematica e sessuale. La prevenzione è fondamentale per ridurre la diffusione di questi agenti patogeni e proteggere la salute di ognuno e della collettività.

È una responsabilità collettiva che coinvolge individui, comunità e sistemi sanitari. Adottare misure preventive aiuta a proteggere se stessi e gli altri, riducendo la diffusione di infezioni e migliorando la qualità della vita.



1. Malattie a trasmissione aerea

Le malattie a trasmissione aerea si diffondono tramite le goccioline respiratorie emesse con tosse, starnuti o semplicemente parlando. Esempi di queste malattie includono l'influenza, il COVID-19, la tubercolosi e il morbillo.

Per la prevenzione di queste malattie è raccomandato:

- Effettuare le vaccinazioni disponibili (influenza, morbillo, COVID-19, ecc.).
- Usare le mascherine nei luoghi affollati.
- Avere cura dell'igiene delle mani con acqua e sapone o disinfettanti a base di alcol.
- Aprire le finestre per favorire la ventilazione degli ambienti chiusi.
- Astenersi dal lavoro e dai luoghi affollati quando si ha una di queste malattie. Se è necessario uscire è importante mettere la mascherina per proteggere le persone intorno.

2. Malattie a trasmissione orofecale

Queste malattie si trasmettono attraverso il contatto con alimenti o acqua contaminata da feci infette. Tra le patologie più comuni ci sono epatite A e salmonellosi.

Per la prevenzione di queste malattie è raccomandato:

- Lavare accuratamente le mani prima di mangiare e dopo l'uso dei servizi igienici.
- Effettuare una corretta manipolazione e cottura degli alimenti.
- Bere acqua potabile e sicura.

Si diffondono attraverso il contatto con sangue infetto, aghi contaminati o trasfusioni non sicure. Alcuni esempi sono epatite B e C, HIV e febbre dengue.

3. Malattie a trasmissione ematica



Per la prevenzione di queste malattie è raccomandato:

- Evitare la condivisione di aghi e siringhe, ma anche di pinzette e spazzolino per i denti.
- Avere massima cura dell'igiene durante il ciclo mestruale, in particolare per chi vive in comunità.
- Uso di strumenti sterili per tatuaggi e piercing.
- Screening del sangue prima delle trasfusioni.
- Vaccinazione contro l'epatite B.

4. Malattie a trasmissione sessuale (STDs)

Le infezioni sessualmente trasmissibili (MST) si diffondono attraverso rapporti sessuali non protetti con una persona infetta. Tra le principali MST ci sono HIV, sifilide, gonorrea, herpes genitale e papillomavirus (HPV).

Per la prevenzione di queste malattie è raccomandato:

- L'uso corretto del preservativo, che può essere spiegato dal proprio medico di riferimento.
- Fare le analisi del sangue periodiche per le Malattie Sessualmente Trasmesse (MST).
- Effettuare le vaccinazioni contro HPV ed epatite B.
- Seguire corsi di educazione sessuale e prendere consapevolezza dei rischi.