

Aggiornato al 07/09/2020



SIMG

SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE

INFLUENZA E COVID-19: ALCUNE NOTE DI RIFLESSIONE

A cura di: Claudio Cricelli, Ignazio Grattagliano, Alessandro Rossi.

Questo breve articolo nasce con l'intento di fornire al medico pratico qualche spunto di riflessione utile alla gestione dei molti probabili casi di malattia simil-influenzale a cui sarà chiamato a rispondere e gestire nelle prossime stagioni autunnale ed invernale. Lo spunto nasce da una recente pubblicazione presente sul sito della CDC (Center for Disease Control, <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>) in cui vengono messi a confronto aspetti clinico-epidemiologici dell'influenza stagionale e del COVID-19 e relativi suggerimenti di comportamento.

Il presente articolo, di rapida e semplice lettura e per nulla esaustivo, è stato arricchito con informazioni già diffuse da SIMG nel periodo "caldo" della pandemia da COVID-19 ed a cui si rimanda, risulta essere anche uno strumento mirato alla divulgazione di notizie utili a soddisfare le comuni domande della popolazione generale.

1 QUALI SONO LE PRINCIPALI DIFFERENZE TRA L'INFLUENZA ED IL COVID-19?

L'influenza ed il COVID-19 sono entrambe malattie virali contagiose delle vie respiratorie causate da agenti patogeni diversi (virus ad RNA). Il COVID-19 è dovuta ad infezione da nuovo coronavirus (SARS-CoV-2), mentre l'influenza è causata da infezione da virus dell'influenza A, B o C.

Poiché molti sintomi sono comuni alle due malattie può risultare difficile distinguere le due entità basandosi solo sui sintomi e l'esecuzione di esami diagnostici diretti (tampone rino-faringeo) o indiretti (ricerca anticorpi circolanti) può rendersi necessaria per confermare il sospetto di una o dell'altra. Influenza e COVID-19 sono accomunate da molte caratteristiche simili ma importanti differenze non solo nosografiche ma anche trasmissive e terapeutiche ne permettono la distinzione, anche se molto non è ancora noto sulla malattia da COVID-19.

QUALI SONO I SEGNI E SINTOMI PIÙ FREQUENTI?

Entrambe le malattie possono presentarsi con alta variabilità da soggetto a soggetto in quanto ad intensità e severità di segni e sintomi, andando da forme praticamente asintomatiche fino a manifestazioni severe. I sintomi comuni alle due malattie sono: febbre o sensazione di febbre, brividi, tosse, respiro corto o affannoso, stanchezza, faringite, rinorrea o intasamento nasale, mialgie diffuse, cefalea. Alcune persone manifestano anche vomito e diarrea (più frequente nei bambini).

- I sintomi dell'influenza generalmente compaiono improvvisamente e la malattia può in alcuni casi essere grave fino a portare alla morte. La maggior

parte delle persone che si ammalano di influenza recuperano in pochi giorni, al massimo non oltre le 2 settimane. Alcuni, a qualsiasi età, sviluppano complicanze da lievi (es - sinusite, otite) a gravi (es - polmonite, miocardite, encefalite, miosite) a gravissime (sindrome da distress respiratoria acuta, sepsi generalizzata, multiorgan failure MOF). In alcuni casi l'influenza può scatenare/aggravare patologie di fondo (es - attacco di asma, scompenso cardiaco, insufficienza respiratoria). Alcune persone sono a rischio maggiore di andare incontro a complicanze gravi dell'influenza (anziani, asmatici, diabetici, cardiopatici, gravide, bambini al di sotto dei 2 anni).

- Le persone che si ammalano di COVID-19 presentano un ampio range di sintomi, da forme lievi a situazioni severe. I sintomi che compaiono dopo esposizione al virus sono febbre, brividi, tosse, respiro corto o affannoso, stanchezza, mialgie diffuse, cefalea, faringite, perdita dell'olfatto (anosmia) e/o del gusto (ageusia), congestione nasale o rinorrea, diarrea, nausea o vomito. Questa lista di sintomi è in progressivo aggiornamento con il progresso sulla conoscenza della malattia. Tra le complicanze gravi della malattia ci sono le trombosi di arterie e vene polmonari, cardiache, cerebrali e periferiche.
- Il link epidemiologico resta comunque importante ai fini dell'inquadramento del caso. Ogni persona con una qualsiasi infezione respiratoria acuta che sia stata a stretto contatto con un caso probabile o confermato di influenza o COVID-19 nei giorni precedenti l'insorgenza dei sintomi ha di per se alta probabilità di avere contratto la stessa malattia.

DOPO QUANTO TEMPO DALL'ESPOSIZIONE COMPAIONO I SINTOMI?

Per entrambe le malattie, deve trascorrere almeno 1 giorno per la comparsa dei primi sintomi da quando la persona si è infettata. Chi svilupperà il COVID-19 avrà bisogno di più tempo per la comparsa della sintomatologia rispetto all'influenza. Nel caso dell'influenza, una persona manifesta i primi sintomi da 1 a 4 giorni dopo essersi infettata.

Nel caso del COVID-19, generalmente una persona sviluppa i sintomi 5 giorni dopo essersi infettata ma il range varia da 2 a 14 giorni.

PER QUANTO TEMPO IL PAZIENTE È INFETTANTE?

Sia per l'influenza che per il COVID-19, è possibile essere infettanti già 1 giorno prima della comparsa dei primi sintomi. Questo significa che il paziente è già infettante ancor prima di sapere di essersi ammalato.

Nel caso dell'influenza, sia i ragazzi che gli adulti sono maggiormente contagiosi nei primi 3-4 giorni della malattia e in molti restano contagiosi per circa 1 settimana. Il periodo di contagiosità è più lungo per i bambini e per gli immunodepressi.

Il periodo di contagiosità dei pazienti con COVID-19 è di gran lunga maggiore rispetto all'influenza ma non è stato ancora definito del tutto. È possibile che la diffusione del virus inizi già 2 giorni prima della comparsa dei sintomi e continui per almeno 10 giorni. È inoltre possibile che soggetti asintomatici o ex-sintomatici restino contagiosi per almeno altri 10 giorni dopo essere risultati positivi al test diretto.

COME SI DIFFONDONO L'INFLUENZA ED IL COVID-19?

Sia il COVID-19 che l'influenza possono diffondersi da persona a persona per contatto ravvicinato (meno di 2 metri). Entrambi si diffondono attraverso i droplets (gioccioline di saliva) prodotte dai pazienti attraverso il parlare, tossire, starnutire. Queste particelle possono raggiungere bocca, naso, occhi delle persone vicine o essere inalate fino a raggiungere i polmoni.

È inoltre possibile infettarsi attraverso stretta di mano o toccando una superficie o un oggetto su cui si sono depositati i droplets e portandosi poi la mano a contatto con bocca, naso, occhi.

Entrambi i virus possono essere diffusi da persone che non sono ancora sintomatiche o sono pauci-sintomatiche o che rimarranno asintomatiche.

Si pensa che la diffusione del COVID-19 avvenga principalmente e più facilmente per contatto diretto da persona a persona anche da portatori asintomatici; tuttavia le modalità di trasmissione sono ancora in fase di studio incluso anche l'ipotesi che la diffusione possa avvenire per modalità "sostenuta" (passaggio da persona a persona senza interruzione). In senso generale, più stretto e prolungato è il contatto più elevata è la probabilità di infettarsi.

Il COVID-19 sembra essere più contagioso per certe categorie di persone e negli anziani. Inoltre, è stato osservato che il COVID-19 possa determinare più frequentemente eventi di super-diffusione. Questo significa che il virus SARS-CoV-2 potrebbe rapidamente e facilmente diffondersi tra molte persone determinando una diffusione continua con il passare del tempo.

In termini tecnici:

R₀ = numero di riproduzione di base, misura la trasmissibilità di una infezione, ovvero il numero medio di persone che ciascun infetto è in grado di contagiare in una determinata popolazione dove la patologia non esisteva ed è emergente. È un valore potenziale della trasmissibilità e non specifica la velocità di diffusione di una malattia infettiva.

R_t = tasso di contagiosità dopo l'applicazione delle misure atte a contenere il diffondersi della malattia. L'epidemia proseguirà nella sua diffusione fino a quando il fattore R_t diventerà uguale ad 1.

Per il SARS-CoV-2 l'OMS ha calcolato un fattore R₀ di circa 2,6 (1,5-3,5) simile a SARS e H1N1. (R₀ influenza = 1,3; R₀ morbillo = 12-17)

É POSSIBILE LA DIFFUSIONE DA ANIMALI A PERSONE?

Il rischio di trasmissione da animali ad umani è estremamente basso. É invece ammessa la trasmissione del virus dall'uomo all'animale incluso cani e gatti.

QUALI SISTEMI E METODI DI PROTEZIONE SONO CONSIGLIATI E QUALI NORME DI COMPORTAMENTO?

In linea generale, la migliore protezione è quella di evitare l'esposizione al virus. I seguenti passaggi diminuiscono in effetti la diffusione del virus:

- Mantenere distanziamento sociale (circa 2 metri). É la misura più importante
- Lavarsi le mani spesso con acqua e sapone o nel caso di indisponibilità con disinfettanti alcolici (60%)
- Pulire e disinfettare frequentemente le superfici
- Coprire bocca e naso con mascherina quando in vicinanza di altre persone

Se ti ammali di influenza:

- 1** Prendi precauzioni per proteggere gli altri dal contagio:
 - Copri naso e bocca con fazzoletto se starnutisci o tossisci, e poi cestinalo.
 - Lava spesso le mani con acqua e sapone o in alternativa con soluzione alcolica.
 - Pulisci e disinfetta le superficie potenzialmente contaminate.
- 2** Resta a casa fino a quando ti sentirai meglio (almeno 24 ore dopo che sia sfebbrato senza farmaci)
- 3** Assumi antivirali se prescritti dal medico

Se ti contagi con il SARS-CoV-2 controlla te stesso e proteggi dal contagio le altre persone in casa e fuori:

- 1** Resta in isolamento (fino a negativizzazione del tampone che deve essere ripetuto a scomparsa dei sintomi e comunque non prima dei 14 giorni di isolamento) tranne che per eventuali cure mediche non rimandabili (es. infarto del miocardio, frattura da caduta, chirurgia d'urgenza, ...). La maggior parte dei soggetti infettati ha una malattia lieve e guarisce stando a casa senza cure mediche particolari. Non frequentare luoghi pubblici.
 - Prenditi cura di te stesso: resta a letto, idratati, assumi farmaci da banco tipo paracetamolo per sentirti meglio.
 - Mantieni contatti con il tuo medico, informalo prima di assumere farmaci e soprattutto se avverti difficoltà nel respiro o compaiono altri sintomi di allarme (respiro affannoso, dolore toracico, confusione, sonnolenza, instabilità nel deambulare, cianosi delle labbra e del volto).
 - Evita il trasporto pubblico, spostamenti in mezzi privati con altre persone, taxi.

2 Mantieni le distanze dai conviventi:

- Rimani da solo in una stanza evitando contatti con altre persone ed animali. Se possibile usa un bagno personale. Indossa mascherina a copertura di naso e bocca in caso di necessario avvicinamento ad altre persone sia in casa che fuori. Non serve indossare la mascherina se sei solo. In mancanza di mascherina o se non è possibile indossarla, mantieni la distanza di 2 metri da altre persone e copri con fazzoletto bocca e naso in caso di tosse o starnuto. (la mascherina medica FFP2 è riservata al personale medico ed ai soccorritori dell'emergenza). Lava di frequente le mani con acqua e sapone o disinfettante con soluzione alcolica. Evita di toccare oggetti e superfici con mani non lavate.
- Evita di condividere oggetti personali incluso piatti, bicchieri, posate, asciugamani, lenzuola che dovranno essere lavati accuratamente.
- Pulisci e disinfetta di frequente le superfici di contatto (incluso telefono, cellulare, tastiere, maniglia della porta e finestra) nella tua stanza e nel bagno usando guanti monouso. Fai fare queste operazioni ad altre persone nei luoghi e stanze condivise.
- Pulisci e disinfetta tutto ciò che viene a contatto con sangue, feci ed altri fluidi corporei.
- Fai ventilare a lungo le stanze dove soggiorni.

3 Monitora i sintomi se presenti: febbre, tosse, ecc.

4 Segui le istruzioni fornite dal tuo medico e dal dipartimento di prevenzione e informa loro sui sintomi.

5 Telefona ed evita di andare in studio per parlare con il tuo medico (molti problemi medici possono essere rinviati o gestiti telefonicamente). Questo atteggiamento proteggerà medico, collaboratori ed altri frequentatori dello studio.

QUALI SONO LE PERSONE A PIÙ ALTO RISCHIO DI MALATTIA SEVERA?

La maggior parte delle persone che si ammalano di influenza manifestano una malattia leggera e sostanzialmente non hanno bisogno di cure particolari nè di antivirali, e guariscono del tutto entro 2 settimane. Tutti coloro che sono esposti al contagio da SARS-CoV-2 possono manifestare il COVID-19; alcune persone possono avere una malattia grave necessitante di ospedalizzazione e terapie intensive.

In realtà sia il COVID-19 che l'influenza possono determinare una malattia severa e comportare l'insorgenza di complicanze. I soggetti a maggior rischio sono gli anziani ed in particolar modo gli istituzionalizzati, i portatori di multimorbilità

croniche come diabete, cardiopatie scompensate, malattie neurologiche, asma, BPCO, insufficienza renale, cirrosi, obesità, immunodepressione, neoplasie maligne, le donne gravide.

Nel caso dell'influenza, i ragazzi che assumono salicilati sono a rischio di sindrome di Reye. Il rischio di complicanze tra i bambini sani è maggiore rispetto al COVID-19, soprattutto se di età inferiore ai 2 anni. Tuttavia, il rischio diventa sovrapponibile per le due infezioni nel caso di neonati o bambini portatori di malattie importanti.

Nel caso del COVID-19, i bambini in età scolare sono ad alto rischio di Sindrome Infiammatoria Multisistemica (MIS), una rara ma grave complicanza.

QUALI SONO I SEGNI DI ALLARME IN CORSO DI INFLUENZA?

I soggetti che manifestano i seguenti segni d'allarme necessitano di cure mediche urgenti.

Bambini: respiro frequente o affannoso, labbra bluastre o volto cianotico, dolore toracico, mialgie (il bambino si rifiuta di camminare), disidratazione, anuria, confusione o torpore, convulsioni, febbre alta (>40°C)

Bambini al di sotto delle 12 settimane: qualunque febbre, febbre o tosse che ritorna o peggiora dopo miglioramento, peggioramento di eventuali malattie croniche di fondo.

Adulti: difficoltà a respirare o respiro corto, dolore toracico o addominale, vertigini, confusione, difficoltà a svegliarsi, convulsioni, anuria, debolezza estrema, febbre o tosse che peggiora, peggioramento delle condizioni croniche di fondo.

QUALI SONO I SEGNI DI ALLARME IN CORSO DI COVID-19?

I soggetti che manifestano i seguenti segni d'allarme necessitano di cure mediche urgenti: difficoltà a respirare o respiro corto, dolore o senso di oppressione toracica, confusione, difficoltà a svegliarsi, convulsioni, anuria, febbre o tosse che peggiora, peggioramento delle condizioni croniche di fondo.

QUALI TRATTAMENTI SONO APPROVATI?

I soggetti ad alto rischio di complicanze o che sono stati ospedalizzati per influenza o COVID-19 devono ricevere assistenza medica di supporto per alleviare sintomi e combattere le complicanze.

I soggetti con influenza che sono ad alto rischio di complicanze o ricoverati in ospedale devono essere trattati il più precocemente possibile con farmaci antivirali (raccomandazione forte da CDC per antivirali approvati dalla FDA).

I soggetti con COVID-19 possono essere trattati anche con antivirali: al momento solo il remdesivir ha dimostrato risultati interessanti. È di solo uso ospedaliero.

Gli antivirali sono diversi dagli antibiotici; sono in pillole, soluzioni, preparati per infusione endovenosa, polvere inalatoria. In generale, sono in grado di ridurre la durata e la severità della malattia, prevenendo alcune complicanze come la polmonite. È di fondamentale importanza il loro utilizzo precoce (possibilmente entro 2 giorni dalla comparsa dei sintomi). Necessitano di prescrizione medica e non sono vendibili al banco. Presentano spesso interazioni con altri farmaci, cibo e vie metaboliche. I pazienti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni del medico.

② ESISTE POSSIBILITÀ CHE NEL PROSSIMO INVERNO INFLUENZA E COVID-19 INFETTINO CONTEMPORANEAMENTE LA POPOLAZIONE?

Mentre non è attualmente possibile dare una risposta di certezza su ciò che potrà accadere il prossimo inverno, il CDC pensa che la coesistenza delle due infezioni sarà molto probabile. In questo scenario, l'aver eseguito la vaccinazione antinfluenzale avrà quanto mai un peso diagnostico discriminante molto importante. Il CDC raccomanda che tutte le persone con oltre 6 mesi di età si sottopongano alla vaccinazione antinfluenzale.

③ É POSSIBILE AMMALARSI CONTEMPORANEAMENTE DI INFLUENZA E COVID-19?

Si è possibile; i ricercatori stanno studiando quanto frequente possa essere questa evenienza.