PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 5 - numero 859 di mercoledì 08 ottobre 2003

Un decalogo contro l'influenza

Dal ministero della Salute alcuni consigli utili ed informazioni sulla fastidiosa malattia invernale.

L'influenza non è ancora arrivata, ma se ne comincia a parlare, anche perché proprio il periodo autunnale, da metà ottobre a fine novembre, è il periodo ottimale per l'avvio delle campagne di vaccinazione antinfluenzale.

Il sito del ministero della salute ha dedicato all'influenza un "dossier", nel quale sono riportate le categorie per le quali è consigliata la vaccinazione antinfluenzale, quelle per le quali è sconsigliata e i possibili effetti collaterali derivanti dalla somministrazione del vaccino.

Raccomandazioni per combattere l'influenza sono raccolte in un decalogo:

1. se si è un soggetto a rischio, eseguire la vaccinazione in tempo opportuno (tra metà ottobre e metà novembre)
2. evitare, se possibile, ambienti chiusi e sovraffollati
3. non fumare; il fumo oltre a peggiorare l'eventuale sintomatologia respiratoria, facilita la trasmissione di agenti infettivi
4. in caso di malattia, bere molto per favorire l'espettorazione e reintegrare i liquidi e i sali minerali persi attraverso la sudorazione; fare pasti leggeri ma nutrienti, preferendo frutta e verdura
5. riposare a letto quando se ne sente la necessità
6. mantenere l'ambiente caldo, ben aerato e soprattutto ben umidificato
7. evitare di coprirsi troppo per non ostacolare la riduzione della temperatura corporea
8. in caso di febbre molto elevata o dolori muscolari o mal di testa fastidioso ricorrere solo ai farmaci sintomatici, evitando i dosaggi che riducono bruscamente la temperatura
9. se la febbre rimane alta per più di una settimana consultare il proprio medico; sarà sua cura prescrivere la terapia idonea e consigliare ulteriori accertamenti
10. evitare di assumere antibiotici, non attivi contro i virus, senza una prescrizione medica

Il dossier è consultabile qui.
