

Stop al contagio, vaccino ai medici

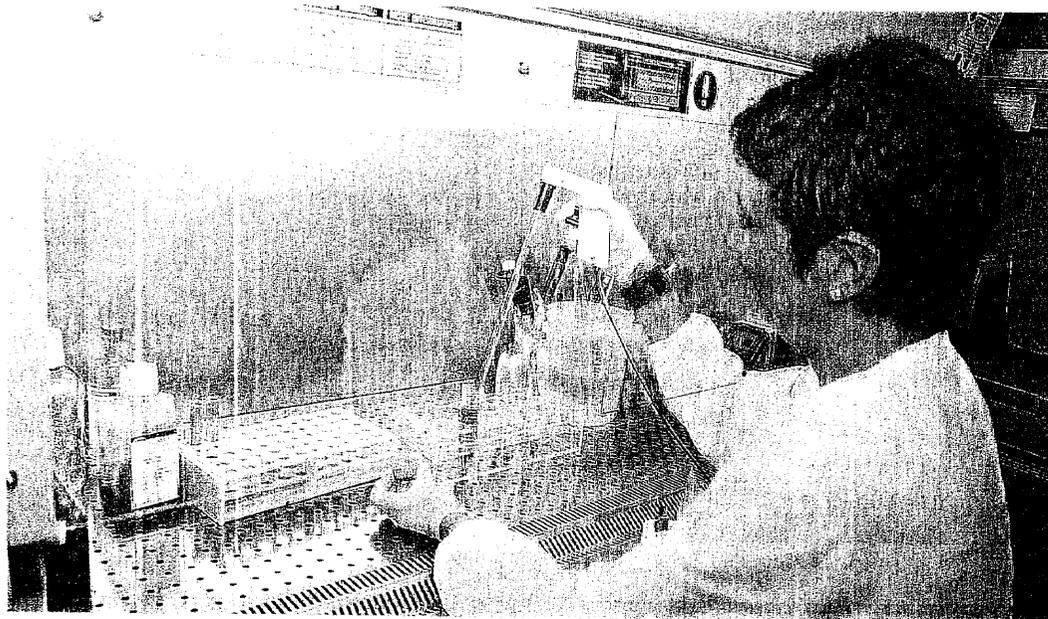
Il San Matteo crea una task-force per tagliare le assenze dei camici bianchi

di STEFANO ZANETTE

— PAVIA —

UNA "TASK FORCE" contro l'influenza è stata attivata al Policlinico San Matteo con lo slogan "Mi vaccino, ti proteggo". La funzione non solo di prevenzione personale ma anche "sociale" del vaccino antinfluenzale viene ribadita nell'impegno dei vertici del policlinico pavese nel cercare di coinvolgere i propri dipendenti, da un lato maggiormente a rischio perché in stretto e continuo contatto con persone che possono trasmettere il virus influenzale, dall'altro perché a loro volta devono evitare di trasmetterlo ai pazienti ospedalieri con patologie che ne possono diminuire le difese immunitarie. Così è stata attivata «una équipe itinerante — come spiega la nota diramata ieri dal San Matteo — per vaccinare tutto il personale del Policlinico in ogni reparto: medici, infermieri, operatori sanitari, portantini, studenti specializzandi, addetti alle mense, in funzione fino al 10 dicembre. Inoltre è sempre attivo l'ambulatorio vaccinale presso la struttura complessa di Medicina del lavoro».

RIPETENDO le misure di prevenzione che erano state approntate lo scorso anno durante l'emergenza per il rischio pandemia dell'influenza suina, «presso le sale d'attesa — si legge nella nota del Policlinico pavese — sono in funzione distributori di gel alcoli-



RICERCA Provette contenenti il virus influenzale isolate in un laboratorio del Policlinico San Matteo (Torres)

co, mascherine e fazzoletti utilizzabili anche dai visitatori». L'influenza di quest'anno, secondo gli esperti del San Matteo, «è meno forte dell'anno scorso» ma vaccinarsi «entro la fine di novembre» è comunque consigliato, «per prevenire e limitare i danni dell'influenza che arriva dall'emisfero australiano», anche perché «il vaccino antinfluenzale non contiene sostanze chimiche e derivati di animali». «Vaccinarsi — prosegue la nota del San Matteo — si-

gnifica non solo proteggere se stessi ma anche altri cui possiamo invece trasmettere il virus attraverso starnuti e tosse. Il vaccino stimola la produzione di anticorpi riducendo fino al 70% la probabilità di ammalarsi e diminuisce la gravità e la durata in caso di malattia. Una sola dose è sufficiente a mantenere la protezione per circa 6 mesi».

GLI ESPERTI del San Matteo suggeriscono inoltre una dieta an-

tinfluenzale: «È importante alimentarsi in modo corretto e regolare, assumere cibi ricchi di beta-carotene e vitamine E e C con potere antiossidante e protettivo. In particolare frutta e verdura: kiwi, ananas, frutti di bosco, mandorle, nocciole, carote, zucche, patate, pomodori, spinaci, carciofi, barbabietole rosse, broccoli e cime di rapa, prezzemolo, peperoni, semi di girasole. Inoltre, latte, miele e per condire usare olio extravergine di oliva oppure olio di semi».