

Influenza, meno forte dell'anno scorso e vaccino senza sostanze chimiche

Nessuna scusa per non farsi vaccinare questo inverno: il vaccino antinfluenzale non contiene sostanze chimiche e derivati animali ed è bene che tutti lo usino entro la fine di novembre per prevenire e limitare i danni dall'influenza che arriva dall'emisfero australiano.

Vaccinarsi significa non solo proteggere se stessi ma anche altri cui possiamo invece non 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 sei mesi.

Particolarmente a rischio ultrasessantacinquenni, bam-

bini con età superiore ai sei mesi con malattie croniche respiratorie, ragazzi e adulti affetti da patologie croniche come malattie renali, respiratorie, cardiocircolatorie, malattie del sangue, diabete e chi deve subire interventi chirurgici. Chi ha un tumore e basse difese immunitarie, malattie infiammatorie e croniche. E ancora: lungodegenti ricoverati nelle strutture ospedaliere e i familiari, donne in gravidanza al secondo o terzo mese.

Chi ha più possibilità di ammalarsi: chi prende spesso treni, metropolitane. Il periodo di incubazione è da uno a quattro giorni.

I sintomi

Febbre elevata per tre giorni, brividi e dolori ossei e muscolari, mal di testa, ma-

lessere generale, mal di gola, raffreddore e tosse. Nei lattanti invece niente febbre ma diarrea e vomito. Per chi ha oltre 75 anni la febbre rimane bassa e comporta soprattutto debolezza, stato confusionale e dolori articolari.

Complicanze dell'influenza

Attenzione: sono possibili due forme di polmoniti qualche volta presenti anche contemporaneamente. Può così comparire una polmonite virale e una batterica.

QUATTRO SEMPLICI CONSIGLI PER LIMITARE I DANNI

Lavarsi spesso le mani o frizionarle con gel alcolico
Gettare dopo l'uso il fazzo-

lettino e starnutire coprendo naso e bocca con un fazzoletto di carta.

Isolamento dal resto della famiglia quando ci si ammalava.

Dormire a sufficienza.

Praticare attività fisica regolare.

Non condividere con altri oggetti personali.

COSA MANGIARE PER PREVENIRE L'INFLUENZA

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



“MI VACCINO, TI PROTEGGO”. LA PREVENZIONE ANCHE PER IL PERSONALE DEL SAN MATTEO

Una equipe itinerante per vaccinare tutto il personale del Policlinico in ogni reparto: medici, infermieri, operatori sanitari, portantini, studenti specializzandi, addetti alle mense è in funzione al San Matteo fino al 10 dicembre. Inoltre è sempre attivo l'ambulatorio vaccinale presso la struttura complessa di medicina del lavoro.

Presso le sale d'attesa sono in funzione distributori di gel alcolico, mascherine e fazzoletti utilizzabili anche dai visitatori. La vaccinazione protegge i dipendenti, i visitatori e gli stessi ammalati limitando la trasmissione dell'influenza.