



SALUTE!

Un bilancio dell'influenza

Europa

- In Europa, l'influenza si presenta con epidemie annuali durante la stagione invernale
- Si stima che in Europa, ogni anno, si verificano dai **4 ai 50 milioni** di casi sintomatici di influenza e che **15.000/70.000** cittadini muoiono ogni anno per complicanze.
- Il 90% dei **decessi** si verifica in soggetti di **età superiore ai 65 anni**, specialmente tra quelli con condizioni cliniche croniche di base.

Italia

- Anche quest'ultima stagione influenzale ha interessato **soprattutto le età pediatriche**
- Nel 2018-19 l'andamento dell'epidemia, come nella maggior parte dei casi, ha un **picco tra la fine di gennaio e l'inizio di febbraio**
- L'influenza ha colpito tutte le Regioni italiane, anche se **in modo particolare quelle del Centro e Sud.**
- Nello specifico, dall'inizio della sorveglianza sono stati stimati **4.780.000 casi di sindrome influenzale in tutto il Paese.**

Quali rimedi contro l'influenza?

contro la tosse e la febbre: antipiretici e antinfiammatori; utili anche spray per la gola e sciroppi

contro la disidratazione: sorseggiare acqua, tisane

contro la congestione nasale: fomenti con acqua calda, lavaggi nasali

contro il mal di gola: caramelle balsamiche, al miele o alle erbe

aiuto al sistema immunitario: mangiare alimenti ricchi di vitamina c (kiwi, agrumi, pomodori), di sali minerali e se necessario integratori a base di fermenti lattici

importante il riposo

è bene non fumare e bere alcolici



Perché vaccinarsi?

- permette la prevenzione dell'alta frequenza di complicazioni e di ricoveri riducendoli del 70-80%
- la vaccinazione negli adulti sani riduce gli episodi di malattie delle vie aeree superiori, i giorni lavorativi perduti e gli accessi in Pronto Soccorso
- oltre a difendere l'individuo dall'attacco del virus, **serve anche per bloccare la sua circolazione e quindi la diffusione del virus stesso, assicurando protezione ai soggetti più a rischio**

Quando vaccinarsi?

- Il periodo più indicato va da ottobre a fine novembre, ossia nel periodo immediatamente precedente la diffusione della malattia.
- Si **sconsiglia** generalmente di vaccinarsi con molto anticipo perché l'immunità data da questo vaccino diminuisce nell'arco di 6-8 mesi, e, quindi, si potrebbe rischiare di essere solo parzialmente protetti nel periodo più rischioso (dicembre-febbraio).

Categorie per le quali la vaccinazione stagionale è raccomandata



Soggetti addetti a servizi pubblici



soggetti con patologie a rischio complicanze
(apparato respiratorio, cardio-circolatorio, diabete, malattie croniche...)



anziani



donne incinte



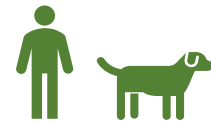
Familiari di
soggetti a
rischio



donatori di sangue



medici e personale sanitario



lavoratori a contatto con animali