

Influenza stagionale, conoscerla per affrontarla

La stagione influenzale è ormai iniziata. Come ogni anno, sono tantissime le persone che cercano informazioni sui sintomi, in modo da non trascurare nulla dei segnali che il corpo manda.

Non manca anche chi, per non trovarsi senza incasso di bisogno, rifornisce l'armadietto dei medicinali con [farmaci anti influenzali](#) (rappresentano un valido supporto contro febbre e raffreddore e, oggi come oggi, possono essere acquistati senza ricetta su e-commerce autorizzati come quello di Farmacia CEF).

Focalizzandoci sui sintomi, facciamo presente che tra i principali è possibile includere, come ricordato anche dal Ministero della Salute, l'insorgenza della febbre alta, che arriva improvvisamente, i dolori muscolari, la tosse persistente.

Da non dimenticare sono altresì sintomi come i brividi, il mal di gola, il mal di testa, l'astenia, la mancanza di appetito. Nei pazienti in età pediatrica, i sintomi dell'influenza possono comprendere anche vomito ed episodi diarroici.

Nella maggior parte dei casi, la guarigione arriva nel giro di 7 – 10 giorni dalla comparsa dei primi sintomi. Come sempre, si ricorda l'importanza di tutelare dal contagio categorie fragili come gli over 60, le donne gravide e quelle che hanno partorito da poco, i pazienti con patologie croniche, i soggetti immunodepressi, che possono andare incontro a complicanze gravi.



Queste categorie di pazienti, così come i lavoratori del comparto socio-sanitario, delle Forze dell'Ordine e i donatori di sangue, possono accedere gratuitamente alla vaccinazione.

Il vaccino antinfluenzale, lo strumento di prevenzione più sicuro, è raccomandato, previo parere favorevole del medico, a chiunque voglia proteggersi dalla malattia e non abbia controindicazioni.

Ci si può proteggere – e tutelare gli altri – anche lavandosi spesso le mani durante la giornata. Molto importante è avere cura di passarle con l'acqua e il sapone per non meno di 40 secondi.

In caso di contagio, se si vive con altre persone, soprattutto se appartenenti alle categorie fragili, è cruciale isolarsi. Un'altra regola da rispettare prevede il fatto di utilizzare rigorosamente asciugamani personali in bagno e di lavare ad alta temperatura quelli usati prima di scoprire la malattia.

I soggetti sani, ribadiamo, guariscono in pochi giorni. Le linee guida, in questi frangenti, raccomandano riposo a casa al caldo e apporto d'acqua, così da prevenire la disidratazione.

Qualora la febbre dovesse rivelarsi fastidiosa da gestire, si può ricorrere a farmaci ad hoc per abbassare la temperatura, acquistabili come già accennato in rete senza bisogno di presentare la ricetta medica (prima di assumerli, è sempre opportuno consultare il medico).

[Read More](#)