

Raffreddore e influenza

Cenni sul raffreddore e l'influenza

Il raffreddore è causato da un virus che colpisce il naso, la gola e le prime vie aeree.

Ci sono più di 200 virus che possono causare il raffreddore. *L'influenza* è causata da virus più gravi.

Gli adulti di solito prendono il raffreddore tre o quattro volte all'anno, mentre i bambini lo prendono di più, perchè il loro sistema immunitario non è forte come quello degli adulti. Il raffreddore è fastidioso, ma nella maggior parte dei casi si risolve nel giro di una settimana.

Che cosa causa il raffreddore o l'influenza?

Quando una persona che ha il raffreddore o l'influenza tossisce o starnutisce, emette delle goccioline che possono contenere il virus che provoca il raffreddore o l'influenza. Queste goccioline possono trasmettere il virus da una persona a un'altra.

Il virus può anche essere trasmesso attraverso il contatto diretto, per esempio stringendo la mano o baciando qualcuno che ha il raffreddore.

Il raffreddore e l'influenza sono molto più diffusi nella stagione invernale perchè le persone trascorrono molto più tempo insieme in ambienti chiusi, e ciò aumenta le possibilità di infezione.

Quali sono i sintomi?

Il raffreddore comune può causare un naso chiuso o gocciolante, occhi rossi e lacrimosi, mal di gola, tosse, starnuti e un senso di malessere generale.

I sintomi poco comuni includono nausea e vomito, mal di testa, gonfiori ai linfonodi (ghiandole), febbre e raucedine.

Con l'influenza, i sintomi si presentano più all'improvviso e provocano febbre, stanchezza, mal di testa, dolori/indolenzimenti muscolari, tosse, brividi e sensazione di caldo e freddo. Il naso non è tanto gocciolante.

L'influenza è improbabile che causi gravi complicazioni nelle persone sane.

Le persone che corrono il rischio di gravi complicazioni sono quelle che soffrono di malattie croniche, hanno un sistema immunitario debole (a causa di farmaci o di malattie), sono anziane e hanno malattie respiratorie.

La cattiva salute e il fumo di sigarette con tutta probabilità provocheranno infezioni e aumenteranno la gravità dei sintomi.

Trattamento

Il personale medico e infermieristico vi visiterà per escludere la presenza di gravi malattie. Il raffreddore dovrebbe risolversi nel giro di una settimana, ed è meglio se viene curato a casa.

Cura a casa

Una malattia virale **non può** essere curata con gli antibiotici.

Il sistema immunitario del vostro organismo sarà capace di lottare contro il virus e voi potete aiutarlo in vari modi.

- **Riposate** – Dormite e riposate molto. Non andate al lavoro o a scuola e state lontano da altre persone mentre avete il raffreddore o l'influenza.
- **Prendete dei semplici analgesici** – Come il paracetamol, per alleviare mal di testa, dolori e indolenzimenti muscolari e febbre. Controllate la confezione o il flacone in modo da prendere la giusta dose.
- **Bevete liquidi in abbondanza** – Questo vi aiuterà rinfrescare la gola e a sostituire i liquidi persi a causa della febbre e delle sudorazioni. Bere acqua in abbondanza è la cosa migliore, ma potete anche bere succhi di frutta e bevande tipo 'cordial' purchè siano in quantità minime. Evitate di bere tè, caffè e alcol perchè vi renderanno più disidratati.
- **Mangiate cibi soffici** – I cibi soffici si possono inghiottire più facilmente. Le minestre come il brodo di pollo fanno bene per il mal di gola e riducono il muco (liquido viscoso).
- **Prendete le vitamine** – La Vitamina C e l'Echinacea fanno molto bene per il raffreddore. Consultate il vostro medico o un professionista sanitario prima di dare le vitamine al vostro bambino.
- **Usate gocce o spray nasali** – Questi preparati possono essere utili per liberare il naso chiuso a breve termine (per due o tre giorni). Consultate il vostro medico o un professionista sanitario per farvi consigliare il preparato più adatto per voi.
- **Fate gargarismi e prendete pasticche per la tosse** – Questi sono utili per alleviare il mal di gola.
- **Fate inalazioni di vapore** – Queste sono utili per liberare il naso chiuso. Versate dell'acqua bollente in una bacinella con un preparato a base di mentolo, canfora o 'friar's balsam', mettetevi un asciugamano sulla testa e aspirate il vapore attraverso il naso ed espirate attraverso la bocca. L'olio di eucalipto, di albero del tè, di menta o gli inalanti possono essere utili per alleviare il senso di pesantezza al capo. Fate attenzione a non scottarvi. **Non usate le inalazioni per i bambini.**
- **Evitate altri rimedi** – Gli sciroppi per la tosse, l'aspirina e i preparati per il raffreddore e l'influenza non apportano chiari benefici. **Non date l'aspirina ai bambini**, salvo prescrizione medica.



Raffreddore e influenza

Cosa potete aspettarvi

- Il raffreddore probabilmente durerà alcuni giorni ma potrebbe durare anche dieci giorni. La tosse potrebbe continuare per tre settimane.
- L'influenza può durare da 10 a 14 giorni.
- Talvolta il raffreddore e l'influenza possono scatenare l'asma (negli asmatici).
- Talvolta il raffreddore può provocare un'infezione batterica, in questo caso potreste aver bisogno di prendere gli antibiotici.

Prevenzione

- Lavatevi le mani ogni volta che toccate un fazzolettino di carta o starnutite o tossite mettendovi la mano davanti alla bocca. Buttate via i fazzolettini di carta dopo averli usati.
- È disponibile un vaccino antinfluenzale ma molti adulti in buona salute non ne hanno bisogno. Il vaccino antinfluenzale può essere utile per gli anziani e per chi ha esistenti problemi di salute. I gruppi ad alto rischio, come gli operatori sanitari e gli operatori degli asili infantili dovrebbero essere vaccinati ogni anno.
- Non ci sono prove che dimostrano che le vitamine servono a prevenire il raffreddore. Non date le vitamine ai bambini, a meno che non ve lo abbia consigliato il medico o un professionista sanitario.
- L'esercizio fisico regolare, una dieta alimentare equilibrata e un adeguato numero di ore di sonno saranno utili per rafforzare il vostro sistema immunitario.

Note:

Assistenza medica



In un'**emergenza medica** andate al Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino oppure chiamate un'ambulanza (al numero 000).



Per altri problemi medici consultate il vostro medico di base o un professionista sanitario.



Per poter consultare un infermiere/ra abilitato/a potete chiamare il servizio **NURSE-ON-CALL 24 ore al giorno** al numero **1300 60 60 24** al costo di una telefonata urbana da qualsiasi località del Victoria.*

NURSE-ON-CALL fornisce accesso a un **servizio interpreti** per chi ha problemi o difficoltà a comunicare in inglese. Chiamare il numero **1300 60 60 24**.

*Le chiamate dai cellulari potrebbero essere addebitate ad una tariffa superiore.



Volete maggiori informazioni?

- Rivolgetevi al vostro medico di base o a un professionista sanitario.
- Visitate il sito **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Se volete ricevere questa pubblicazione in un **formato accessibile**, chiamate il numero 9096 8064 oppure inviate una email al recapito edfactsheets@dhs.vic.gov.au

Giugno 2008. Disponibile anche su internet al recapito www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Clausola esonerativa: Le presenti informazioni sanitarie sono intese solo per scopi educativi di carattere generale. Consultate il vostro medico di base o un altro professionista sanitario per assicurarvi che esse facciano al caso vostro.