

INFLUENZA

Biztos abban, hogy a megfelelő intézkedéseket teszi

az influenza elleni védelem tekintetében?

Oltassa be magát!



Influenza

Egy súlyos betegség

Az influenza minden évben a népesség 5% - 15%-át érinti. Az emberek többsége számára az influenza csak egy enyhe vagy kellemetlen tapasztalat, egyesek számára pedig komplikációkhoz vagy elhalálozáshoz vezethet, főleg a kockázati csoportokban szereplő személyek számára.

A kockázati csoportok magunkban foglalják:

- terhes nők;
- 64 éves kor feletti személyek;
- idült betegségben szenvedő személyek, mint például:
 - asztma és más légúti megbetegedések;
 - cukorbetegség és más endokrin betegségek;
 - szívbetegségek;
 - vesebántalmak;
 - májbántalmak;
 - anyagcsere megbetegedések;
 - neurológiai betegségek;
 - elhízás;
 - legyengült immunrendszer (a betegség vagy kezelés miatt).
- orvosi-egészségügyi személyzet;
- szociális védelmi intézmények személyzete és ápolottjai.

Fontos, hogy kövesse orvosa javaslatait az influenzával kapcsolatos súlyos komplikációk elkerülése érdekében, főleg ha a kockázattal rendelkező személyek kategóriájába tartozik.

Melyek a tünetek?

Az időszakos influenzát az emberi influenzás vírusok okozzák, melyek a légutakat támadják meg (orr, torok, hörgők és néha tüdő). Annak ellenére, hogy egyes fertőzések nagyon enyhék lehetnek, az influenzás személyek a következő tünetek egyikével vagy összességével rendelkezhetnek: láz, torokfájás, orrfolyás, száraz köhögés, fáradtság, fejfájás, izomfájdalmak.

Az influenzától eltérő légúti vírusos megbetegedést felismerheti azáltal, hogy ennek a betegségnek lassabb a megjelenése (enyhe torokégéssel, bedugult orra, fejfájással kezdődik), valamint a betegség könnyebb lefolyása által. A légúti vírusos megbetegedést (hűlést) más légúti vírusok okozzák (adenovírus, légúti syncytialis vírus, parainfluenza vírusok, stb.)

TÜNETEK/JELEK	INFLUENZA	Hűlés (más légúti megbetegedések)
Megjelenés (betegség kezdete)	Hirtelen	Alattomosan
Hőmérséklet	Relatív gyakran magas (>38°C)	Gyakran hőemelkedés
Izomfájdalmak / ízületi fájdalmak	Nagyon gyakran	Ritkán
Fejfájás	Nagyon gyakori	Ritka
Általános állapot	Nagyon rossz	Mérsékelt vagy enyhén rossz
Orrfolyás	Ritka	Gyakori
Száraz köhögés	Gyakori	Nagyon gyakori
Rekedtség	Ritka	Gyakori

Az influenza komplikációi magukban foglalhatnak tüdőgyulladást, fülfertőzést, szinuszfertőzést, dehidratációt és a létező idült egészségügyi megbetegedések, mint például a kongesztív szívelégtelenség, asztma vagy cukorbetegség súlyosbodását. Az idős személyeknél az influenza néha előidézhethet és/vagy súlyosbíthat bizonyos előző betegségeket, néha elhalálozáshoz is vezetve.

Hogyan tud megbetegedni?

Az influenza könnyen terjed egyik személyről a másikra:

- A köhögések vagy tüsszentés által szétszórta, fertőzött személytől származó cseppekkel való közvetlen érintkezés
- Közvetett érintkezés által, amikor az orrból és torokból származó cseppek vagy váladékok felületekre vagy kezekre rakódnak le. Onnan a vírus átterjedhet más személyekre, akik majd megérintik az orr vagy száj területét.



Mit tehet az influenza elleni védekezés érdekében?



Hogyan őrizze meg saját és mások egészségét ezen a télen:

- Oltassa be magát az influenza időszaka előtt

A minden ősszel kapott oltás nagymértékben csökkenti a megbetegedés kockázatát. Az oltás hatékonysága évről évre változhat, az adott időszakban keringő vírusok típusainak függvényében. Az influenza elleni oltás nem tartalmaz élő influenzás vírusokat. Ez azt jelenti, hogy az oltás nem idézhet elő influenzát vagy más fertőzéseket.



Az influenza, de más légúti vírusos megbetegedések elterjedésének korlátozása érdekében is, szükséges megtenni a következő megelőző intézkedéseket:

- Minél gyakrabban mosson kezet vízzel és szappannal.
- Takarja el a száját és orrát egy papír-zsebkendővel, amikor tüsszent. Majd hajtsa össze le és dobja el a használt papír-zsebkendőt.



Ne használjon már használt zsebkendőt, papír-zsebkendőt. Az influenza vírusa, ill. más légúti vírusok ideiglenesen megélhetnek a testen kívül, így bármikor megfertőződhet, amikor megérinti a más személyek által használt zsebkendőt és papír-zsebkendőt.

- Ha nincs rendelkezésre álló papír-zsebkendője:

Tüsszentéskor teljesen takarja el karjával az orrát és száját.

- Kerülje el a forgalmas és zárt helyeket.
- Kerülje a más beteg személyekkel való érintkezést.
- Maradjon otthon, ha beteg.
- Ha rosszabbul érzi magát, kérjen orvosi segítséget.



Mikor kell beoltatnia magát az influenza ellen?

Az oltást ideális módon, minden évben, az ősz közepétől kezdődően kell beadatni. Azon vírus típusának függvényében, amely minden évben kering, az influenza időszaka, általában, októbertől májusig tart.

Miért vagy szüksége influenza elleni oltásra minden évben?

Az influenza-vírusok folyamatosan változnak és nem szokatlan, hogy minden évben új influenza-vírusok jelennek meg. A minden évben beadatott oltás az egyetlen, leghatékonyabb megelőző intézkedés az időszakos influenza ellen.



Az influenza elleni oltás nem ad védelmet más típusú légúti vírusos megbetegedések ellen;

következésképpen az influenza elleni oltásban részesült személyek csak az influenzával szemben védettek, ez a sokkal súlyosabb betegség, amely gyakran komplikációkkal és akár elhalálozással is járhat.



