

Influenza in arrivo: i consigli da seguire della Società Italiana di Igiene

Data: Invalid Date | Autore: Emanuele Ambrosio



GENOVA, 24 OTTOBRE 2013 -Con l'arrivo dell'autunno e delle piogge immancabile ritorna il presentarsi dell'**influenza**, che ogni anno colpisce solo in Italia milioni di persone.

Durante il **Congresso Nazionale** svoltosi nei giorni scorsi a Taormina, la **Società Italiana di Igiene**, la **Medicina Preventiva** e la **Sanità Pubblica** hanno stilato una sorta di **vademecum** da seguire in modo da evitare o quantomeno prevenire il virus.

"Implementare la vaccinazione anti - influenzale, soprattutto nelle categorie a rischio e ridurre l'età di offerta attiva e gratuita del vaccino da 65 a 60 anni".

Questa è stata una delle prime richieste della Società di Igiene, a cui hanno fatto seguito alcune importanti raccomandazioni. Prima di tutto è fondamentale **lavarsi spesso le mani col sapone** e coprire la bocca e il naso con un fazzoletto ogni qual volta si tossisce o starnutisce.

Importante è anche stare a distanza debita da chi è colpito dall'influenza e far cambiare spesso l'aria negli ambienti molto chiusi. Nel caso in cui si venisse colpiti dal virus influenzale è consigliato restare a letto in un ambiente caldo ed evitare di uscire per andare a scuola o al lavoro. Altro consiglio è quello di seguire una dieta equilibrata, bere molti liquidi e vitamina C.

La Siti ha ufficializzato durante il Congresso che ogni anno sono circa 40 mila le persone che perdono la vita a causa di una semplice influenza, di cui sono 8.000 solo in Italia con un'età

superiore ai 65 anni.

Emanuele Ambrosio

[MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/influenza-in-arrivo-i-consigli-da-seguire-della-societa-italiana-di-igiene/51996>

