

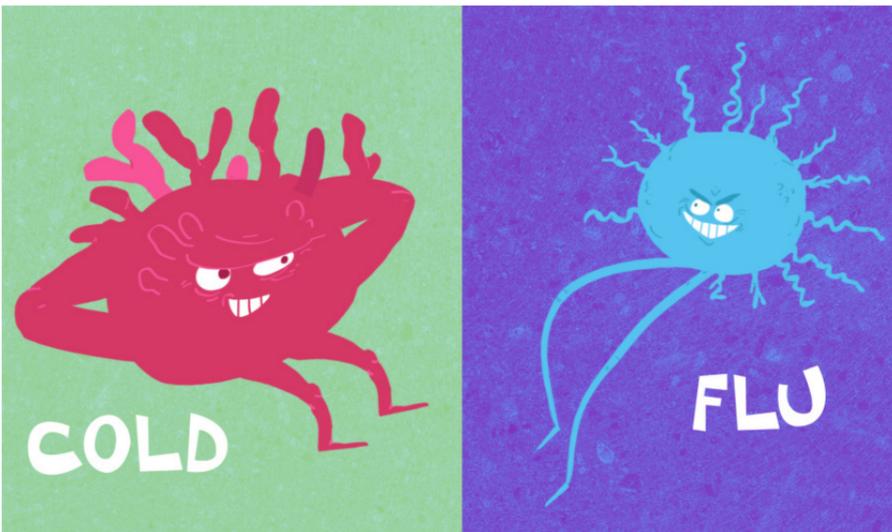
Raffreddori e influenza

Qual è la causa dei raffreddori e dell'influenza?



Potreste non rendervene conto, ma nel vostro ambiente sono presenti più di 200 virus che possono causare raffreddori e influenze. I virus entrano nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca possono diffondersi attraverso i contatti personali o toccando superfici che sono state infette da un virus.

Qual è la differenza tra il raffreddore e l'influenza?



Una volta entrati, si sistemano per bene e presto svilupperete un raffreddore, un'infezione virale del naso o della gola o l'influenza, che attacca il sistema respiratorio.



Il raffreddore è più leggero con sintomi che si sviluppano gradualmente come: Naso che cola, congestione toracica, mal di gola e tosse. Con un po' di riposo e qualche medicinale da banco, i raffreddori normalmente passano dopo qualche giorno.



L'influenza invece è più grave e può svilupparsi in fretta. I sintomi includono febbre alta, dolori muscolari e articolari, affaticamento dolore al petto mal di testa e brividi. L'influenza può portare a condizioni che possono mettere in pericolo la vita stessa come la polmonite.

Come ci si può proteggere?



Proteggersi da influenze e raffreddori è possibile.

- evitate di toccare superfici e successivamente di toccarsi occhi, naso o bocca.
- evitate di entrare a contatto con chi può avere influenza o raffreddore.
- lavatevi le mani con acqua e sapone.
- ed infine mantenete le superfici pulite.
- Per rafforzare il vostro sistema immunitario, mangiate sano rimanete idratati e fate attività fisica.

Se sospettate di avere l'influenza, o se avete la febbre alta o i sintomi sono severi e persistenti, rivolgetevi al vostro medico di fiducia.