

Informazioni essenziali in merito a influenza, raffreddore e vaccinazione

**10 minuti per una
consultazione: meglio
di 10 giorni a letto.**

- Prevenzione
- Vaccinazione
- Trattamento



[versolagarigione.ch](https://www.versolagarigione.ch)

La vostra farmacia.
La strada diretta verso la guarigione.

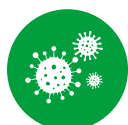


Influenza o raffreddore?

Qual è la differenza?

Sia l'influenza che i raffreddori sono molto comuni nella stagione fredda. Ma come si fa a capire se si tratta di influenza o «soltanto» di un raffreddore?

Spesso, fin dai primi sintomi della malattia, si può riconoscere se si tratta di influenza o raffreddore: mentre quest'ultimo compare lentamente, l'influenza colpisce solitamente in modo improvviso.

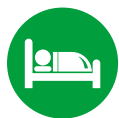


L'influenza è causata dal virus dell'influenza che è altamente contagioso. Nel caso di un raffreddore, siamo invece in presenza di un'infezione causata da uno o più virus del raffreddore. Sono oltre 200 i tipi di virus che possono esserne responsabili.

Normalmente il raffreddore guarisce senza problemi. L'influenza invece, se non trattata, può anche portare a complicazioni a lungo termine,

	Influenza	Raffreddore
Fattore scatenante	Virus dell'influenza	Per lo più rinovirus, ma anche virus parainfluenzale, adenovirus o enterovirus
Inizio della malattia	Solitamente in modo improvviso	Lento
Complicazioni	Possono verificarsi gravi complicazioni	Le complicazioni gravi sono rare
Febbre	Febbre alta, spesso accompagnata da brividi e sudorazione	Nessuna variazione della temperatura, febbre lieve
Sintomi principali	<ul style="list-style-type: none">• Febbre alta (oltre 38°C), brividi• Rinite (piuttosto di rado), naso chiuso• Forti dolori muscolari e articolari, mal di testa• Sensazione di malessere, astenia, debolezza• Tosse (per lo più secca)• Mal di gola	<ul style="list-style-type: none">• Raramente febbre• Starnuti, rinite, naso chiuso• Mal di testa• Sensazione di malessere, astenia• Tosse, bronchite• Mal di gola / raucedine
Dati annuali	Provoca fino a 300 000 visite mediche all'anno, migliaia di ospedalizzazioni e centinaia di decessi	In media 3 infezioni da raffreddore all'anno negli adulti e 7 infezioni da raffreddore a nei bambini

Influenza o raffreddore. Colpito! E ora?



In caso di sintomi influenzali o di raffreddamento, è bene **riguardarsi**. Per offrire all'organismo tutta la **tranquillità** di cui ha bisogno per combattere il virus. In questo modo si riduce inoltre la probabilità di contagiare altre persone. Soprattutto in caso di influenza, è quindi meglio **restare a casa**.



Assumete **una sufficiente quantità di liquidi**, ad esempio tisane della vostra farmacia, brodo di carne, ecc.



In caso di peggioramento (ad es. **febbre molto alta**) o se i sintomi persistono per più di una settimana, è opportuno rivolgersi a un medico.



Il personale specializzato della vostra farmacia sarà lieto di consigliarvi e individuerà insieme a voi una selezione appropriata di **prodotti da banco per il trattamento efficace dei vostri sintomi**.



Contro la febbre, il mal di testa, i dolori articolari e il mal di gola sono utili gli **antidolorifici**.



Gli **spray nasali** decongestionanti, **gli spray nasali a base di acqua di mare** o **i preparati per inalazioni** facilitano la respirazione se il naso è chiuso, mentre le **pomate nasali** trattano e danno sollievo alle mucose nasali secche.



Lo sciroppo o le compresse per la tosse ne riducono lo stimolo.



I farmaci mucolitici facilitano l'espulsione del muco. Possono essere utilizzati sia prodotti classici, sia preparati vegetali.



Compresse orosolubili, spray e soluzioni per gar-garismi alleviano il mal di gola.



I farmaci antinfluenzali combinati contengono diversi principi attivi e sono quindi efficaci contro più disturbi contemporaneamente.



Echinacea, vitamina C e zinco possono rafforzare il sistema immunitario.



In assenza di febbre, un **bagno antiraffreddamento** può dare sollievo.

Misure preventive contro raffreddore e influenza.



Un regolare **allenamento di resistenza, saune, docce scozzesi, sonno** sufficiente e **un'alimentazione sana** aiutano a prevenire miratamente l'influenza e il raffreddore.



Per prevenire e trattare i raffreddori si è soliti ricorrere all'**echinacea**. Questa pianta medicinale supporta positivamente le difese immunitarie dell'organismo e può essere assunta in modo mirato come profilassi o per favorire il processo di guarigione dei raffreddori.



Per combattere i sintomi acuti di infezione sono efficaci anche gli integratori alimentari che rafforzano il sistema immunitario, come **la vitamina C** e **lo zinco**, una **dieta ricca di vitamine** e un'assunzione di **liquidi sufficientemente elevata**.



La miglior protezione contro l'influenza è tuttavia quella offerta dal vaccino antinfluenzale. La vaccinazione annuale contro l'influenza stagionale costituisce una delle misure preventive più importanti nella lotta contro l'influenza.

Tra i **gruppi particolarmente a rischio** d'influenza rientrano le persone che possono più facilmente essere contagiate rispetto alla popolazione normale (ad es. persone con malattie croniche) e/o che, una volta contratto il virus dell'influenza, possono essere soggette a un decorso più grave, caratterizzato da complicazioni.

Si raccomanda la vaccinazione antinfluenzale in particolare ai seguenti gruppi di persone:



Persone anziane a partire dai 65 anni di età.



Persone che entrano quotidianamente in contatto con molti soggetti, in particolare anche con i gruppi a rischio menzionati.



Persone professionalmente e privatamente esposte e che desiderano ridurre il rischio di contrarre l'influenza.

Se avete dubbi sull'opportunità di una vaccinazione antinfluenzale nel vostro caso, potete chiedere consiglio alla vostra farmacia. La vaccinazione protegge non solo voi, ma anche chi vi circonda.

Siccome i virus si modificano di anno in anno, il vaccino deve essere adattato annualmente. Inoltre, la protezione offerta dalla vaccinazione diminuisce con il tempo. Per questo è necessario vaccinarsi ogni anno. L'ideale è vaccinarsi a novembre, in modo che il sistema immunitario abbia tempo sufficiente per sviluppare le difese naturali.

Influenza e pandemia di Covid-19: una situazione particolare.

I sintomi dell'influenza e quelli della malattia da Covid-19 sono spesso difficili da distinguere, tanto che solo un apposito test può aiutare a fare chiarezza. Anche se si presume di essere affetti da influenza o raffreddore, è opportuno sottoporsi subito a un test qualora si manifestino sintomi quali tosse, mal di gola, respiro corto, dolori al petto, febbre o improvvisa perdita dell'olfatto e/o del gusto. Questa regola vale anche se i sintomi si presentano solo in forma parziale o leggera. Perché, come per il Covid-19, anche un'influenza può essere causa di malattia grave e portare complicazioni. Ecco perché in questa stagione è importante proteggere tempestivamente se stessi e gli altri – preferibilmente sottoponendosi a vaccinazione antinfluenzale.

È inoltre necessario seguire le regole comportamentali suggerite dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) per la pandemia di Covid-19. Queste misure contribuiscono alla prevenzione sia delle varie forme di malattia da Covid-19 che del contagio dell'influenza.

Gli aggiornamenti sul coronavirus dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) sono disponibili qui:



[versolaguarigione.ch/corona/BAG](https://www.versolaguarigione.ch/corona/BAG)



Il periodo migliore per la vaccinazione antinfluenzale è a novembre. In questo modo è possibile garantire una protezione antinfluenzale sicura durante i mesi più freddi.

Concorso a premi

Partecipate e vincete un momento di relax.

Abbiamo messo in palio 25 buoni del valore di CHF 100.00 ciascuno per una delle seguenti spa.

- Aqua-Spa-Resorts (strutture a Zurigo, Berna, Schönbühl, Samedan, Rigi Kaltbad e Locarno)
- Les Bains de la Gruyère, Charmey
- Leukerbad Therme, Leukerbad
- Tamaro Splash & Spa
- Tamina Therme Bad Ragaz
- Thermalbad & Spa Zürich



Scadenza: 30 novembre 2021

[versolaguarigione.ch](https://www.versolaguarigione.ch)





Vaccinazione nella vostra farmacia: Saremo lieti di offrirvi una consulenza.



Rivolgetevi al personale specializzato della vostra farmacia. Saremo lieti di informarvi in merito alle possibilità di vaccinazioni antinfluenzali. A seconda del cantone la vaccinazione può essere somministrata da noi direttamente in loco o previo appuntamento.

In alcuni cantoni è possibile effettuare in farmacia anche altre vaccinazioni. Oltre a quelle contro il Covid-19, viene infatti offerta la possibilità di sottoporsi anche alle vaccinazioni contro l'epatite A e B, la difterite, il tetano, la pertosse, la FSME (zecche) e la poliomielite e altre ancora.

Informazioni esaustive e aggiornate sulle
vaccinazioni in farmacia sono disponibili qui:



versolaguarigione.ch/it/vaccinazione-in-farmacia/

Informazioni esaustive sul tema **influenza**
e **raffreddore** sono disponibili qui:



versolaguarigione.ch

GFH

Bündnis Gesundheitsfachhandel
Union commerciale du secteur de la santé
Unione commerciale nel settore sanitario



**La vostra farmacia.
La strada diretta verso la guarigione.**

Con il gentile contributo di:

