

Influenza? Hogyan előzzem meg?

Milyen betegség az influenza?

Az influenza egy légúti fertőző betegség, amelyet az influenzavírus okoz. Európában az influenza évenkénti (szezonális) járványokat okoz a téli időszakban. Ezen járványok során - egyes években - sok ember kerülhet kórházba és viszonylag magas lehet a szezonális influenzával összefüggésbe hozható halálozás.

Milyen tünetekkel járhat az influenza?

- láz vagy hőemelkedés Általános rossz közérzet
- fejfájás; Orrfolyás
- izomfájdalom; Torokfájás
- száraz köhögés.

Melyek lehetnek az influenza szövődményei?

Az influenza szövődményei közé tartozik a tüdőgyulladás és az agyvelőgyulladás (enkefalitisz). Az alapbetegséggel rendelkező személyeknél az influenzafertőzést követően nagyobb az állapotrosszabbodás kockázata.

Hogyan terjed az influenza?

- könnyen terjed emberről emberre cseppfertőzéssel
- Beteg környezetében tárgyakon, felületeken is megtalálható az influenza vírus

Kit veszélyeztet az influenza?

Évente a lakosság körülbelül 20%-a fertőződik meg influenzával, és minden negyedik fertőzöttnél alakulnak ki tünetek. Súlyos lefolyás és szövődmények gyakrabban fordulnak elő *nagyon fiatal csecsemőknél, legyengült időseknél és bizonyos kockázati csoportba tartozóknál (pl. krónikus alapbetegséggel rendelkezők).*

Hogyan lehet megelőzni az influenzát?

Az influenza elkerülésének leghatékonyabb eszköze a védőoltás időben történő beadása. A járványügyi szakemberek szerint ebben az évben is várható az influenzajárvány megjelenése. Az egészségügyi hatóságok térítésmentes védőoltás biztosításával és az oltások megszervezésével kívánják megelőzni nagyobb hazai járvány kialakulását. **Mivel idén, az előző évektől eltérően mindenki számára biztosított térítésmentesen az influenza elleni oltóanyag, kérem amennyiben igényt tartana rá, jelezze háziorvosa felé.**



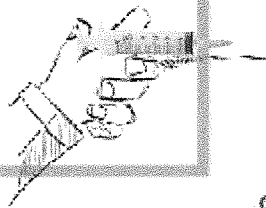
Országos Közegészségügyi Intézet

AZ INFLUENZA MEGELŐZÉSE

Magyarországon az influenza szezon ideje alatt kb. 1 MILLIÓ embert fertőz meg a vírus.

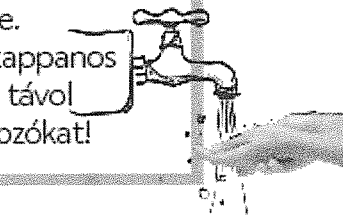
Oltasd be magad!

Az influenza ellen van hatékony védőoltás!
Kérd orvosodtól!



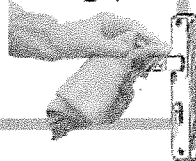
Moss kezet!

A kórokozók a kezedről jutnak be leggyakrabban a szervezetedbe.
A rendszeres szappanos kézmosás segít távol tartani a kórokozókat!



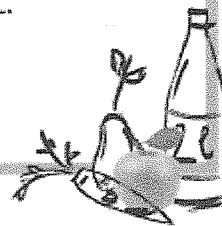
Ügyelj a higiéniára!

Rendszeresen tisztítsd meg a sok ember által gyakran használt tárgyakat, megérintett felületeket (pl. számítógép billentyűzete).



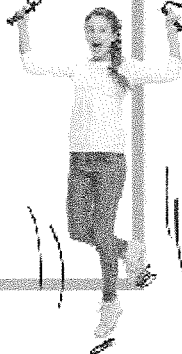
Táplálkozz egészségesen!

A változatos, vitamindús étkezés elősegíti az immunrendszer megerősítését.



Mozogj sokat!

A rendszeres testmozgás elősegíti az immunrendszer megerősítését és a betegség utáni rehabilitációt.



Maradj otthon!

Ha már nincs lázad, akkor is maradj otthon még egy napig, hogy ne fertőzz meg másokat!

