

**o due giorni ed includono febbre, mal di testa, rossore del naso e starnuti. La prevenzione e la cura sono simili a quelle usate per l'influenza, tranne il fatto che per il raffreddore non c'è alcun vaccino e chi ne è affetto non deve mettersi necessariamente a letto. Anche nel caso del raffreddore è preferibile tenersi a debita distanza da coloro che ne sono affetti.**

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**E' l'influenza o soltanto  
un brutto raffreddore?**

**(Is it the Flu - Or Just a Bad Cold?)**

Come si fa a dire se uno ha l'influenza o soltanto un comune raffreddore? Eccovi la risposta, assieme a qualche suggerimento per evitare sia l'una che l'altro.

**Influenza** - L'influenza e il raffreddore si propagano allo stesso modo. Coloro che ne sono affetti starnutiscono di frequente e così facendo infettano l'aria che verrà poi aspirata dalle persone che si trovano nello stesso ambiente. L'influenza è assai più grave del raffreddore. In alcune persone, e specialmente in coloro che hanno più di 65 anni, può causare problemi e complicazioni assai gravi come ad esempio la polmonite. Fra le persone che soffrono di gravi disturbi cardiocircolatori può causare perfino la morte.

**Sintomi** - I sintomi più comuni sono la febbre con tremore in tutto il corpo, dolori nelle regioni muscolari, bocca e gola molto asciutte, mal di testa, tosse, stanchezza e bisogno di starsene a letto. In alcuni casi può causare anche il vomito. Di solito dura circa dieci giorni.

**E' possibile prevenirla?** - Anche se l'influenza non è da considerare all'origine di gravi problemi per la maggior parte di noi, le persone maggiormente a rischio dovrebbero ricorrere all'immunizzazione, ogni anno. Fra le persone a rischio figurano coloro che hanno superato i 65 anni di età, coloro che soffrono di disturbi polmonari cronici (fra cui l'asma), coloro che soffrono a causa di disturbi cardiocircolatori, i diabetici e coloro che fanno uso di farmaci che influiscono negativamente sul sistema immunitario dell'organismo. Quelli che appartengono ad uno qualsiasi dei gruppi di persone appena menzionate faranno cosa assai utile a se stessi chiedendo al proprio medico di immunizzarli contro l'influenza con un certo anticipo sull'inizio della cosiddetta stagione

dell'influenza. E' utile chiedere al medico anche il vaccino contro la polmonite. Coloro che vivono in una Nursing Home faranno bene ad informarsi presso la direzione se è stato già predisposto un programma di immunizzazione. Il vaccino contro l'influenza è consigliabile anche per gli operatori sanitari che si trovano a contatto con anziani e l'immunizzazione è necessaria non soltanto per proteggere se stessi contro l'influenza, ma soprattutto per proteggere gli anziani e le persone più deboli fra le quali essi lavorano. Il vaccino non è consigliabile per le donne incinte e per coloro che sono allergici alle uova.

Per prevenire l'influenza sarà inoltre utile evitare il contatto ravvicinato con le persone che ne sono affette e fare possibilmente a meno di frequentare locali pubblici pieni di gente che eventualmente tossisce e starnutisce in continuazione. E' molto utile, inoltre, lavarsi frequentemente le mani, evitare il fumo (i fumatori prendono l'influenza più facilmente dei non fumatori), riposare il più possibile e fare molto uso, a tavola, di frutta e vegetali.

**Se prendete l'influenza** - Se prendete l'influenza vi conviene starvene a letto per almeno 48 ore o fino a quando vi passerà la febbre. Il riposo aiuterà il vostro organismo a combattere il virus dell'influenza. Bevete molto. Prendete qualche farmaco tipo aspirina o paracetamol se siete un adulto, ma evitate l'aspirina con i bambini. Se i sintomi peggiorano, oppure se avete difficoltà con la respirazione, o forti mal di testa, non esitate a consultare il medico di famiglia.

**Raffreddori** - Può capitare che i bambini prendano molti raffreddori, perfino dieci l'anno, e gli adulti due o anche di più nell'arco dei dodici mesi. I sintomi di solito hanno la durata di uno