Prevenzjoni tat-tixrid tal-influwenza

Int tista' tgħin lilek innifsek milli taqbdek l-influwenza jew tixrid lill-oħrajn, bil-miżuri ta' iġjene tajba.

Aħsel idejk regolarment bis-sapun u bl-ilma sħun, kif ukoll:

- Naddaf b'mod regolari l-uċuħ tal-affarijiet, bħall-*keyboard* tal-kompjuter, it-telefon u l-pumi tal-bibien biex teħles mill-mikrobi
- Uża t-*tissues* biex tgħatti mnieħrek u d-dwiefer meta tagħtas jew tisgħol
- Armi t-*tissues* użati fil-bin kemm jista' jkun malajr
- Tmurx għax-xogħol jew l-iskola sakemm tkun f'qagħda aħjar, biex jiġi evitat kuntatt bla bżonn ma' nies oħra

Għan-nies li huma f'riskji aktar serji, hija rakkomandata l-vaċċin ta' l-influwenza annwali biex jitnaqqas ir-riskju li jiġu nfettati.

Il-Vaċċin tal-influwenza

Il-Vaċċin tal-influwenza hija disponibbli bla ħlas għall-:

- Persuni li għandhom 55 sena jew aktar
- Tfal mill-età ta' 6 xhur sa 59-il xahar
- Persuni ta' età li jbatu minn mard kroniku respiratorju, mard tal-qalb, mard tal-fwied, mard tal-kliewi, dijabete, sistema mmunitarja dgħajfa, inklużi l-HIV jew l-AIDS
- Persuni li jgħixu f'istituti
- L-istudenti li jattendu skejjel speċjali

Il-*viruses* li jikkawżaw l-influwenza jinbidlu kull sena u għalhekk għandek tingħata l-vaċċin kontra l-influwenza kull sena sabiex tkun protett.

Għal aktar informazzjoni ċempel
lid-Direttorat tal-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
fuq 23266000 jew
liċ-Ċentru Tilqim Nazzjonali
fuq 2568 0222/3/4.

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, www.health.gov.mt

Kura Primarja tas-Saħħa

SEGRETARJAT PARLAMENTARI GĦAS-SAĦĦA

℗ 2015

Influwenza Staġjonali

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

Prevenzjoni għall-Influwenza

L-influwenza hija marda nfettiva komuni, li tinfirex bis-sogħla u bl-għatis, u tista' ssir aktar serja f'ċerti każijiet. L-influwenza tista' tittieħed matul is-sena kollha, iżda hija l-aktar komuni fix-xitwa, li hija magħrufa bħala "l-influwenza staġjonali".

L-influwenza hija differenti minn dak l'hekk imsejjaħ, riħ komuni, peress li din hija kkawżata minn grupp differenti ta' *viruses* u s-sintomi li normalment jibdew f'daqqa, li huma aktar serji, u jdumu aktar. Is-sintomi ta' riħ komuni, bħal imnieħer imblukkat jew inixxi, għatis, u uġigħ fil-griżmejn jistgħu jiġu kkawżati wkoll mill-influwenza, iżda huma ġeneralment anqas ħarxa minn sintomi oħra. L-influwenza tista' tagħmlek tħossok tant eżawrit/a u ma tiflaħx, li ġġiegħlek toqgħod fis-sodda u mistrieħ/a sakemm tħossok aħjar.

Dawn li ġejjin huma uħud mis-sintomi tal-influwenza:

- deni f'daqqa - temperatura ta' 38°C jew aktar
- sogħla xotta li ġejja minn ġos-sider
- uġigħ ta' ras
- għeja u dgħjufija
- bard
- uġigħ fil-muskoli
- uġigħ fil-ġogi jew fl-idejn u s-saqajn
- dijarea jew uġigħ ta' żaqq (speċjalment fit-tfal)
- dardir u rimettar
- uġigħ fil-griżmejn
- imnieħer iqattar jew imblukkat
- għatis
- nuqqas ta' aptit
- diffikultà fl-irqad

Differenza bejn ir-riħ komuni u l-influwenza:

Kultant jista' jkun diffiċli li tinduna jekk għandekx l-influwenza jew sempliċiment riħ, għaliex is-sintomi jistgħu jkunu pjuttost simili. Id-differenzi ewlenin huma:

Sintomi tal-influwenza:

- jibdew f'daqqa
- normalment jinkludu deni u uġigħ fil-muskoli
- tħossok wisq ma tiflaħx biex tkompli l-attivitajiet regolari tiegħek

Sintomi ta' riħ:

- jibdew gradwalment
- jaffettwaw b'mod ewlieni l-imnieħer u l-griżmejn
- jkunu sintomi pjuttost ħfief, għalhekk xorta tkun tista' tkompli bil-ħajja ta' kuljum u tkun ġeneralment tajjeb/tajba biżżejjed biex tmur għax-xogħol.

Jekk inti b'saħħtek, ġeneralment ma jkunx hemm bżonn li tara tabib jekk għandek sintomi ħfief tal-influwenza. L-aħjar ħaġa li tagħmel hi li toqgħod għall-mistrieħ id-dar, iżżomm sħun/a u tixrob ħafna ilma biex tevita in-nixfa. Jekk meħtieġ, tista tieħu medikazzjoni biex tbaxxi t-temperatura għolja u ttaffi l-weġgħat. Tmurx għax-xogħol jew l-iskola sakemm tħossok aħjar. Dan normalment jieħu madwar ġimgħa.

Jkun hemm drabi meta jkollok bżonn tmur għand it-tabib tiegħek. Għalhekk għandek tagħmel dan jekk:

- għandek 65 sena jew aktar
- inti tqila
- għandek kundizzjoni medika kronika - bħad-dijabete, mard tal-qalb, mard tal-pulmun, mard tal-kliewi jew mard newroloġiku
- għandek sistema mmunitarja batuta - per eżempju, jekk tieħu kimoterapija jew ikollok l-HIV
- tiżviluppa uġigħ fis-sider, qtugħ ta' nifs jew diffikultà biex tieħu nifs, jew tibda tisgħol id-demm
- sintomi tiegħek imorru għall-agħar maż-żmien jew ma jkunux tjiebu wara ġimgħa

F'dawn is-sitwazzjonijiet, jista' jkollok bżonn mediċini biex jittrattaw jew jipprevenu l-kumplikazzjonijiet tal-influwenza. It-tabib tiegħek jista' jirrakkomandalek biex tieħu mediċina li biha tnaqqas is-sintomi, u li jgħinuk tirkupra aktar malajr.

Kif taqbdek l-influwenza?

Il-*virus* tal-influwenza jinsab fil-miljuni ta' qtar żgħar li joħorġu mill-imnieħer u l-ħalq meta xi ħadd ikollu sogħla jew għatis infettat, li jinfirex għal madwar metru. Huwa jinżamm sospiż fl-arja qabel jinżel fuq l-art, fejn il-*virus* jista' jgħix sa 24 siegħa.

Kull min jieħu n-nifs b'dan il-qtar, tista' taqbdu l-influwenza. Jista' wkoll jaqbdek il-*virus* jekk tmiss l-uċuħ ta' fejn ikun niżel il-qtar. B'hekk jiġri, li l-*virus* jkun ma' jdejk u jimxi għall-imnieħrek u ħalqek jekk tmiss dawn il-partijiet b'idejk.

Oġġetti ta' kuljum fid-dar u fil-postijiet pubbliċi jistgħu ikunu faċilment ikkontaminati bil-*virus* tal-influwenza. Dawn jinkludu l-pumi tal-bibien, *remote controls*, puġġaman, telefons u *keyboards* tal-kompjuter. Huwa mportanti ħafna li taħsel idejk spiss.

Tista' taqbdek l-influwenza ħafna drabi, minħabba li l-*viruses* jinbidlu b'mod regolari u ġismek mhux se jkollu reżistenza għal kwalunkwe verżjoni tal-*virus*.