

## **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.**





# 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 kezéről 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!

