

AZ INFLUENZA MEGELŐZHETŐ!

Novembertől ismét kérhető a házi orvosoktól a hazai gyártású influenza elleni védőoltás. A vakcina a H1N1, továbbá a H3N2 altípusú influenza A és az influenza B vírus törzsei ellen nyújt védelmet. A védőoltással nemcsak magunkat, hanem környezetünket is védjük a fertőzéstől, beadatása ezért mindenkinek ajánlott.

Kockázati csoportok, akik számára a védőoltás térítésmentes:

- Hat hónaposnál idősebb krónikus betegek, 65 éves kor fölött az egészségesek is.
- Várandósok, gyermekvállalást tervezők. A várandós nőknél gyakoribb lehet a súlyos lefolyású influenza, ezért számukra idén is különösen fontos az oltás, amely elölt vírust tartalmaz, biztonságos és hatásos. A vakcina beadása (akár a tervezett várandósság előtt is) nemcsak a várandós nőt védi, hanem születés után még körülbelül fél évig a gyermek is védett lesz.
- Egészségügyi intézmények, szociális intézmények dolgozói, ill. ápolói.
- Sertés-, baromfiágazatban dolgozók, az emberi és állati vírusok keveredésének megelőzése céljából.
- Hivatalokban ügyfelekkel foglalkozó dolgozók.

Az influenzát vírus okozza. A vitaminok szedése és az immunrendszer erősítése természetesen hasznos, de a betegség megelőzésének leghatékonyabb módja a védőoltás. Néhány jó tanács, hogy tovább csökkenthessük a megbetegedés kockázatát addig is, míg megkapjuk az oltást:

- Ne köhögjünk, tüsszentsünk mások felé (tegyük ezt zsebkendőbe), kerüljük a mások „arcába belebeszélést”, influenzaszezonban lehetőség szerint maradjunk távol a zsúfolt helyektől, tömegrendezvényektől. Gyakran mossunk kezet, tömegközlekedési eszközökön, nyilvános helyeken viseljünk kesztyűt, fölöslegesen ne nyúljunk az arcunkhoz! Az üzletekben ne fogdossuk össze a pékárut és egyéb csomagolatlan élelmiszereket!
- Igyunk gyakran meleg teát. Párásítsuk a levegőt, ugyanis a fűtés miatt kiszáradt nyálkahártyákon a kórokozók könnyebben megtelepednek. Szellőztessünk gyakran, párologtassunk illóolajokat (pl.: citromfű, menta, eukaliptusz)! Vírusölő, légzéskönnyítő hatásuk van.
- Hosszas hidegben tartózkodás után vegyünk egy forró fürdőt, vagy lábfürdőt. Aki teheti, járjon szaunázni. Váltott hideg-melegvizes zuhanyozás szintén jótékony hatású. Öltözködjünk az időjárásnak megfelelően, ne felejtsük otthon a sálát, kesztyűt!

Az influenza védőoltással kapcsolatban további információért forduljon bizalommal Házi orvosához és Intézetükhöz: Sárvári Járási Népegészségügyi Intézet (Sárvár, Várkerület 4. Tel: 06/95/320-277).

Dr. Wächter Walter
járási tisztifőorvos