

# GLI IDENTIKIT DEGLI "INFLUENZATI"



## L'INFLUENZATO STAKANOVISTA

Non si ferma di fronte a niente, neanche ai chiari sintomi influenzali (febbre che sale sopra i 38°, dolori articolari e sindrome respiratoria). Lo stakanovista va al lavoro, non rinuncia a fare sport, prende i mezzi pubblici e cerca di fare la vita di sempre, nonostante i sintomi. Di conseguenza ha come obiettivo farli passare in fretta e per questo ha la tendenza ad assumere diversi farmaci da banco, non sempre nelle dosi corrette, per non sentire nessun fastidio.

### IL CONSIGLIO

Quando si assumono farmaci è importantissimo leggere sempre il foglietto illustrativo per conoscere dosi e tempi di somministrazione. Molto importante, in caso di dubbi, è seguire i consigli del medico e del farmacista per un uso corretto dei farmaci di automedicazione che non devono mai essere assunti indiscriminatamente. È fondamentale infatti che i sintomi, come la febbre, vadano attenuati ma non azzerati così da seguire l'andamento della malattia e permettere una adeguata reazione dell'organismo. È importante dare al proprio corpo il tempo necessario per rimettersi dall'influenza, riposando ed evitando comportamenti che possano minare ulteriormente un fisico già debilitato, come effettuare attività fisica. E, infine, è buona norma non uscire quando si è ammalati anche per evitare il contagio verso altre persone.



## L'INFLUENZATO IPER - APPRENSIVO

Al minimo sintomo di malessere si affida solo agli esperti recandosi dal medico di base perché teme che i sintomi possano nascondere qualcosa di più grave. Se la febbre sale va senza indugio al Pronto Soccorso per intervenire tempestivamente in caso di necessità.

### IL CONSIGLIO

Prima di recarsi dal medico per una visita, è possibile, in caso di sintomi influenzali e parainfluenzali, chiedere consiglio al farmacista su quali farmaci da banco assumere. Inoltre, è bene contattare telefonicamente il medico di base prima di recarsi in ambulatorio, al fine di evitare, soprattutto nei periodi di picco influenzale, di intasare gli studi medici e contagiare gli altri. Se i sintomi non migliorano o peggiorano dopo qualche giorno, allora è bene recarsi dal medico per una diagnosi. Non andare al pronto soccorso in caso di influenza: si rischiano contagio e un dannoso sovraccollamento che genera per noi e per gli altri lunghissimi tempi di attesa senza migliorare la nostra situazione.



## L'INFLUENZATO DISINFORMATO

Quando comincia a sentire i primi sintomi di malessere, si affida a internet o chiede ad amici e parenti cosa fare e cosa assumere. Quando la febbre sale e il malessere aumenta, assume gli antibiotici che trova in casa con la convinzione che con l'antibiotico l'influenza passi più velocemente.

### IL CONSIGLIO

Quando si parla di salute e di cura di sintomi come quelli influenzali, che sono di origine virale, mai affidarsi a internet e al passaparola. Sempre chiedere consiglio ai professionisti sanitari, medico di famiglia e farmacista. Mai assumere un antibiotico senza la diagnosi e la prescrizione del medico, anche se lo si è già preso e lo si ha in casa. In caso di sintomi da raffreddamento e influenza di origine virale, l'antibiotico - che combatte le infezioni batteriche - non è efficace. È solo il medico, che in specifiche circostanze, valuta e prescrive l'antibiotico. In questo caso, mai interrompere la terapia, anche se i sintomi regrediscono ma assumere il farmaco per tutta la durata indicata.



## L'INFLUENZATO FRETTOLOSO

In caso di sintomi influenzali ricorre all'automedicazione e si mette a riposo, ma ha troppa fretta di tornare al lavoro e alla vita sociale, riprendendo così i ritmi consueti senza aspettare il normale decorso dell'influenza e assicurarsi che la guarigione sia completa.

### IL CONSIGLIO

È estremamente importante, durante il periodo influenzale, mettere in atto un comportamento che favorisca la guarigione. All'utilizzo dei farmaci di automedicazione vanno affiancate buone pratiche come il riposo e un'alimentazione leggera, ricca di vitamine e liquidi. Non esistono regole precise sui tempi di guarigione, ma è bene aspettare qualche giorno in modo che la malattia faccia il suo decorso. In caso contrario, aumenta il rischio di non guarire correttamente e di trascinarsi i sintomi influenzali a lungo, con la possibilità di esporsi a sovra-infezioni batteriche delle vie respiratorie.



## L'INFLUENZATO PERFETTO

In caso di sintomi influenzali, si mette a riposo e fa affidamento ai farmaci di automedicazioni adatti per i sintomi. Non esce di casa, cerca di dormire molto e di avere un'alimentazione sana e leggera. Solo nel caso in cui dopo qualche giorno l'influenza sia ancora forte (con sintomi che non migliorano o tendono a peggiorare) contatta il medico di base.

### IL CONSIGLIO

Il comportamento dell'influenzato perfetto è quello ideale per combattere tutti i sintomi dell'influenza ed evitare così di esporre le persone vicine, al rischio di un possibile contagio, e se stessi, a possibili ricadute. L'influenzato perfetto mette in atto comportamenti virtuosi anche una volta superata l'influenza, facendo attenzione all'alimentazione e riprendendo a poco a poco le abitudini di sempre, come l'attività fisica.