



## Prekawzjonijiet kontra l-influenza

Ir-rata tal-influenza hija għolja ħafna fejn is-sorveljanza fil-komunità wriet li għal kull 100 persuna li jzuru tabib tal-familja, 16 qed ibatu minn influwenza. Dan jaqbeż l-oġġla livell minimu tas-sena l-oħra. B'livelli għoljin t'influenza madwar l-Ewropa, huwa importanti li wieħed jiffoka fuq miżuri ta' prevenzjoni biex jipprevjeni aktar tixrid.

It-tilqim huwa l-aħjar miżura ta' prevenzjoni peress li jnaqqas ir-riskju li tinqabad l-influenza, kif ukoll it-tixrid tagħha lil ħaddieħor. Minbarra t-tilqim, wieħed jista' jevita t-tixrid tal-influenza permezz ta' prekawzjonijiet sempliċi, minħabba li l-influenza tittieħed ħafna u faċilment tinfirex lil persuni oħra. Persuna x'aktarx tagħtiha lill-ħaddieħor fl-ewwel 5 t'ijiem ta' sintomi. Biex tnaqqas ir-riskju li tinfirex l-influenza huwa importanti li, b'mod regolari, taħsel idejk b'ilma sħun u bis-sapun, tuża 'tissues' meta tisgħol jew tagħtas u tarmihom mill-aktar fis possibbli. Evita li tmur għax-xogħol jew l-iskola meta tkun marid biex tevita t-tixrid tal-influenza.

Is-sintomi tal-influenza jseħħu malajr ħafna u jistgħu jinkludu deni f'daqqa, uġiġħ, tħossok għajjen jew bla saħħa, sogħla niexfa jew bil-bili, uġiġħ fil-grizmejn, uġiġħ ta' ras, diffikultà biex torqod, telf t'aptit, dijarea jew uġiġħ ta' żaqq, dardir u remettar.

Biex tirkupra malajr kemm jista' jkun, tajjeb li tistrieħ u torqod; żomm sħun; u hu l-*paracetamol* biex tbaxxi u tnaqqas id-deni u tittratta l-uġiġħ. Ma' dan tajjeb li tixrob ħafna ilma. L-ispiżjar jista' wkoll ikun t'appoġġ u jirrakkomanda rimedji tal-influenza biex tnaqqas is-sintomi. Huwa rakkommandat li persuni li qed isofru minn influwenza jfittxu parir mingħand it-tabib tal-familja tagħhom speċjalment jekk is-sintomi ma jittejbux wara sebat ijiem, għat-tfal żgħar u nies li għandhom 65 sena jew aktar, għan-nisa tqal, nies li għandhom kundizzjonijiet mediċi kroniċi (fit-tul, per eżempju, dijabete jew mard tal-qalb, tal-pulmun, tal-kliewi jew newroloġiku) u nies li għandhom sistema immunitarja dgħajfa (per eżempju, minħabba kimoterapija jew HIV). Sintendi, it-tabib tal-familja għandu jeżamina 'l-pazjent u jirreferi għal aktar kura kif meħtieġ. L-antibijotiċi mhumiex irrakkommandati għall-influenza peress li dan huwa kkawżat minn 'virus' u se jkunu meħtieġa biss għal infezzjonijiet batteriċi superimposti kif preskritt mit-tobba.

Huwa importanti li tieħu ħsieb lilek innifsek dan l-istaġun tal-influenza biex tibqa' b'saħħtek u tevita l-influenza permezz ta' miżuri preventivi inkluż it-tilqim. Għal dawk li ma ħadux it-tilqima kontra l-influenza, it-tilqima għadha disponibbli fiċ-ċentri tas-saħħa b'xejn għan-nies kollha li għandhom aktar minn sitt xhur.

Dejjem tiegħek

Dr Charmaine Gauci MD, MSc, PhD, FRSPH, FFPH  
Superintendent tas-Saħħa Pubblika