

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Malanni di stagione: “Meglio una coperta in più e un grado in meno in casa”

Redazione · Thursday, October 11th, 2018

Smart News Salute è oggi in compagnia del dott. Paolo Viganò, direttore dell'unità operativa di Malattie Infettive dell'Asst Ovest milanese ci spiega come cercare di **difendersi dai malanni di stagione**.

*«In questo particolare periodo e soprattutto nelle prossime settimane – spiega il dottor Viganò – è facile che ci sia la diffusione di infezioni virali che si configurano come malanni stagionali. Quando le temperature si abbassano, si tende a essere **più chiusi e più affollati negli ambienti: è chiaro che la trasmissione di questi patogeni, solitamente per vie aeree, diventa più facile in questi contesti, soprattutto in presenza di persone con fragilità e aggressività dei germi**».*

La prevenzione sarebbe fondamentale, specialmente per le persone fragili, e **un presidio importante è proprio la vaccinazione antinfluenzale**, che «è una vaccinazione predisposta, in base ai dati epidemiologici, raccolti durante l'estate in Oriente perché l'andamento è da Oriente verso i nostri territorio, quindi vengono preparati vaccini adeguati per l'influenza che ci si aspetta».

Come sottolineato dal dottor Viganò, le persone possono poi assumere comportamenti volti ad evitare di incorrere in infezioni e la diffusione delle stesse: «*Occorre evitare gli ambienti affollati per evitare il facile contagio, ma anche stare **attenti agli sbalzi di temperatura**, quindi quando le temperature si abbassano bisogna coprirsi adeguatamente e scoprirsi quando si è in ambienti surriscaldati*».

Attenzione anche all'igiene ambientale: «*Evitiamo tassativamente gli ambienti affollati come le discoteche, e quando abbiamo tosse non frequentiamo certi ambienti, o proteggiamoci con le mascherine quando si convive con persone che potrebbero trasmettere infezioni per vie aeree. Soprattutto in casa, **teniamo una maglia e più e un grado in meno nelle abitazioni**, teniamole umidificatee e dormiamo in ambienti in cui le temperature non superino i 18 gradi*».

Per un raffreddore o una tosse lieve, ci si può affidare all'autodiagnosi, anche se le persone fragili sarebbe opportuno che andassero dal medico per impostare la terapia: «**Non buttiamoci subito sugli antibiotici**, utilizziamo antinfiammatori senza "ingolfarci" di vari farmaci, **usiamo magari anche mezzi normali come le inalazioni con acqua e bicarbonato o con acqua e eucalipto**, ottimo prodotto vegetale che può essere un buon decongestionante e proteggere da virus circolanti

nell'atmosfera. Penso alla mia esperienza africana, dove questi trattamenti per le infezioni più blande sono ampiamente diffusi e hanno una certa limitata efficacia».

This entry was posted on Thursday, October 11th, 2018 at 3:33 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.