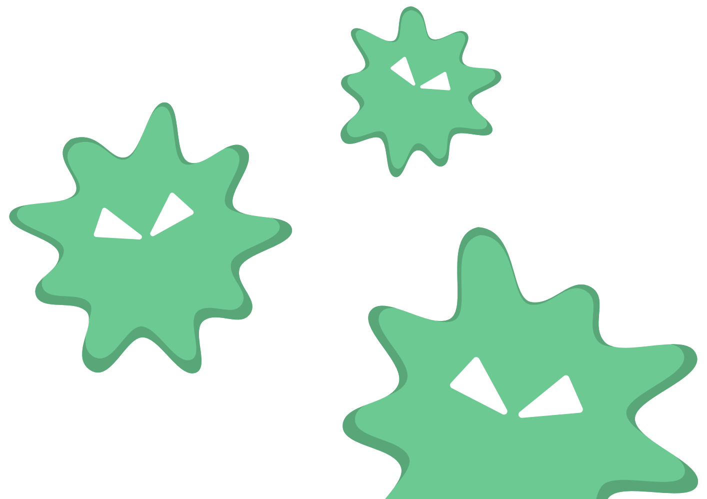
PREVENZJONI TAT-TIXRID TAL-INFLUWENZA

- Taħsel idejk regolarment bis-sapun u bl-ilma sħun
- Tnaddaf b'mod regolari l-uċuħ tal-affarijiet, bħall-pumi tal-bibien, it-telefon u l-keyboard tal-kompjuter
- Tuża t-tissues biex tgħatti mnieħrek u ħalqek meta tagħtas jew tisgħol
- Tarmi t-tissues użati fil-bin minnufih
- Ma tmurx għax-xogħol jew l-iskola sakemm tkun fieqt biex tevita li tmarrad lill-oħrajn
- Avoid unnecessary contact with other people so as not to infect others
- Għan-nies li huma f'riskji aktar serji, huwa rrakkomandat li wieħed jieħu l-vaċċin kontra l-influwenza kull sena

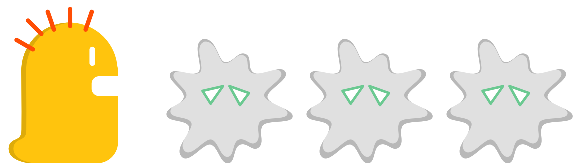


IL-VAĊĊIN TAL-INFLUWENZA

Il-Vaċċin tal-influwenza hija disponibbli bla ħlas għall-

- 55+ — PERSUNI LI GĦANDHOM 55 SENA JEW AKTAR
- PERSUNI LI JBATU MINN MARD KRONIKU, RESPIRATORJU, MARD TAL-QALB, MARD TAL-FWIED, MARD TAL-KLIEWI, DIJABETE, SISTEMA MMUNITARJA DGĦAJFA, INKLUŻI L-HIV JEW L-AIDS
- TFAL MILL-ETA' TA' 6 XHUR SA 59-IL XAHAR
- PERSUNI LI JGĦIXU F'ISTITUTI
- L-ISTUDENTI LI JATTENDU SKEJJEL SPEĊJALI

Il-viruses li jikkawżaw l-influwenza jinbidlu kull sena u għalhekk għandek tingħata l-vaċċin kontra influwenza kull sena sabiex tkun protett.



T: 2326 6000, E: health.pro@gov.mt

HPDPMalta

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt

UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

INFLUWENZA STAĠJONALI

INFORMAZZJONI FUQ L-INFLUWENZA

L-influwenza hija marda nfettiva komuni, li tinfirex bis-sogħla u bl-għatis, u tista' ssir aktar serja f'ċerti każijiet. L-influwenza tista' tittieħed matul is-sena kollha, iżda hija l-aktar komuni fix-xitwa, u għalhekk ġieli tissejjaħ "l-influwenza staġjonali".

L-influwenza hija kkawżata minn grupp ta' viruses differenti minn dawk ta' riħ komuni. Infatti s-sintomi huma aktar serji u wieħed idum aktar biex ifieq. Is-sintomi ta' riħ komuni, bħal imnieħer imblukkat jew inixxi, għatis, u uġigħ fil-griżmejn jistgħu jiġu kkawżati wkoll mill-influwenza, iżda huma ġeneralment anqas ħarxa. L-influwenza ġġiegħlek tħossok ma tiflaħx ħafna li jkollok toqgħod fis- sodda.

Dawn li ġejjin huma wħud mis-sintomi tal-influwenza:

- DENI - TEMPERATURA TA' 380C JEW AKTAR
- SOGĦLA XOTTA
- UĠIGĦ TA' RAS
- GĦEJJA
- TKEXKIX TA' BARD
- UĠIGĦ FIL-MUSKOLI
- UGIGĦ FIL-ĠOGI JEW FL-IDEJN U S-SAQAJN
- DIJAREA JEW UĠIGĦ TA' ŻAQQ (SPEĊJALMENT FIT-TFAL)
- DARDIR U RIMETTAR
- UĠIGĦ FIL-GRIŻMEJN
- IMNIEĦER IQATTAR JEW IMBLUKKAT
- GĦATIS
- NUQQAS TA' APTIT
- DIFFIKULTA FL-IRQAD

DIFFERENZA BEJN IR-RIĦ KOMUNI U L-INFLUWENZA:

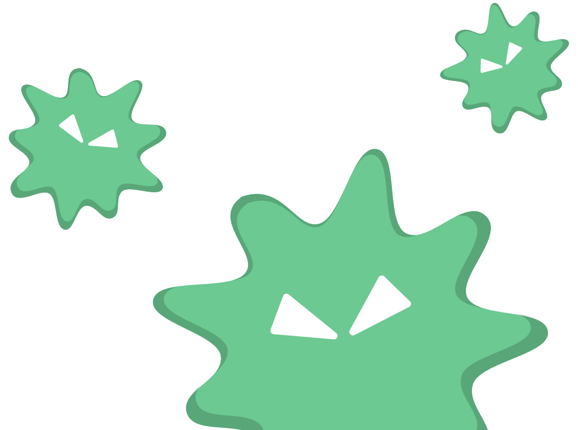
Kultant jista' jkun diffiċli li tinduna jekk għandekx l-influwenza jew sempliċiment riħ, għaliex is-sintomi jistgħu jkunu pjuttost simili. Id-differenzi ewlenin huma:

Sintomi tal-influwenza:

- jibdew f'salt wieħed
- normalment jinkludu deni u uġigħ fil-muskoli
- tħossok wisq ma tiflaħx biex tkompli l-attivita' regolari tiegħek

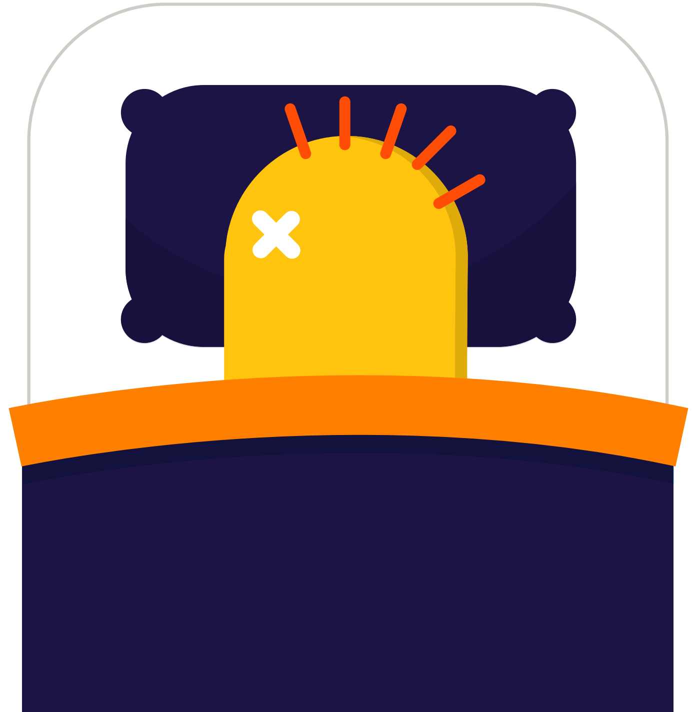
Sintomi ta' riħ:

- jibdew gradwalment
- jaffettwaw b'mod ewlieni l-imnieħer u l-griżmejn
- jkunu sintomi pjuttost ħfief, għalhekk xorta tkun tista' tkompli bl-attivita' regolari tiegħek.



Jekk inti b'saħħtek, u għandek sintomi ħfief tal-influwenza, ġeneralment ma jkunx hemm bżonn li tmur għand it- tabib tiegħek. L-aħjar ħaġa li tagħmel hi li toqgħod għall-mistrieħ id-dar, iżżomm sħun/a u tixrob ħafna biex tevita n-nixfa. Jista' jkollok bżonn mediċina biex tbaxxi t-temperatura għolja u ttaffi l-uġigħ.

Tmurx għax- xogħol jew l-iskola sakemm tħossok aħjar. Normalment tħossok aħjar fi żmien ġimgħa. Tagħtix aspirina lit-tfal taħt it-12- il sena.



IKUN HEMM DRABI META JKOLLOK BŻONN TMUR GĦAND IT-TABIB TIEGĦEK

Għandek tagħmel dan jekk:

- GĦANDEK 65 SENA JEW AKTAR
- GĦANDEK SISTEMA MMUNITARJA BATUTA - PER EŻEMPJU, JEKK TIEĦU L-KIMOTERAPIJA JEW GĦANDEK L-HIV, TIŻVILUPPA UĠIGĦ FIS-SIDREK, QTUGĦ TA' NIFS JEW DIFFIKULTA BIEX TIEĦU NIFS, JEW TIBDA TISGĦOL ID-DEMM
- GĦANDEK KUNDIZZJONI MEDIKA KRONIKA - BĦAD-DIJABETE, MARD TAL-QALB, MARD TAL-PULMUN, MARD TAL-KLIEWI JEW MARD NEWROLOGIKU
- INTI TQILA
- JEKK TĦOSSOK GĦAR JEW MA TKUNX AĦJAR FI ŻMIEN ĠIMGĦA

F'dawn is-sitwazzjonijiet, jista' jkollok bżonn mediċini biex jittrattaw jew jipprevenu l-kumplikazzjonijiet tal-influwenza. It-tabib jista' jirrakomandalek mediċini biex inaqqsu s-sintomi tal-influwenza.

Kif taqbdek l-influwenza?

Il-virus tal-influwenza jinsab fil-miljuni ta' qtar żgħar li joħorgu mill-imnieħer u l-ħalq u jinfirxu sa distanza ta' madwar metru meta persuna infettata tagħtas jew tisgħol. Dan il-qtar jista' jinfetta nies oħra meta jinġibed 'l ġewwa man-nifs.

Il-virus jista' jikkontamina l-uċuħ tal-għamara u oġġetti oħra u jista' jibqa ħaj għal madwar siegħa.

Meta persuna tmiss dawn l-oġġetti infettati u mbagħad tmiss l-imnieħer, l-għajnejn jew il-ħalq tista' taqbadha l-influwenza. Huwa mportanti ħafna li wieħed jaħsel idejh ta' spiss bis-sapun.