

Domande frequenti

Influenza e Raffreddore negli Adulti

Come può aiutare Medi24?

Se questo documento non risponde a tutte le vostre domande, contattate Medi24, saremo lieti di aiutarvi.

In caso di influenza o raffreddore, i nostri medici possono rilasciare un **certificato di inabilità al lavoro** (con alcune limitazioni: ad es. non retroattivo, valido per un massimo di 3–5 giorni).

Se necessario e ritenuto opportuno dal medico, possono essere prescritti **farmaci soggetti** a ricetta (ma non sciroppi per la tosse a base di codeina).

Come posso restare in buona salute?

- ✓ **Vaccino antinfluenzale annuale** (raccomandato soprattutto per le persone a rischio)
- ✓ **Stile di vita sano:** aria fresca, attività fisica, sonno sufficiente, alimentazione equilibrata, riduzione dello stress
- ✓ **Lavaggio / disinfezione** regolare delle mani
- ✓ **Mantenere le distanze** dalle persone malate



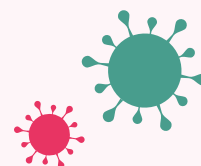
Influenza o raffreddore: come distinguerle?

Influenza:

- ✓ **Inizio improvviso, forte senso di malessere**
- ✓ **Tipico:** febbre alta, dolori intensi (testa, muscoli, articolazioni), grande stanchezza, tosse secca
- ✓ **Raro:** naso chiuso o mal di gola
- ✓ **Possibile** ma poco frequente: nausea, vomito, diarrea, dolori addominali
- ✓ **Durata:** 7–14 giorni; tosse spesso 2–3 settimane
- ✓ **Miglioramento:** febbre / dolori dopo 3–5 giorni, stanchezza più duratura

Raffreddore (infezione respiratoria):

- ✓ **Inizio graduale, sintomi leggeri**
- ✓ **Tipico:** naso che cola / chiuso, mal di gola, tosse (a volte grassa), talvolta febbre leggera
- ✓ **Più raro e lieve:** mal di testa e dolori muscolari
- ✓ **Durata:** 7–14 giorni
- ✓ **Miglioramento:** di solito dopo 5–7 giorni



Quando consultare un medico?

- ✓ Se i **sintomi non migliorano dopo 5–7 giorni** o peggiorano
- ✓ Se la **febbre (> 38°C)** dura più di 3 giorni o si ripresenta regolarmente
- ✓ In caso di **difficoltà respiratorie, dolore toracico** o malessere intenso
- ✓ In caso di **dubbio, improvviso peggioramento o ricaduta** dopo un miglioramento
- ✓ **Donne in gravidanza, anziani (> 65 anni)** e **pazienti cronici** (cuore, polmoni, diabete) dovrebbero consultare il medico piuttosto presto in caso di sintomi

Come il medico stabilisce la diagnosi?

- ✓ Di solito tramite **colloquio e visita medica** (auscultazione, palpazione)
- ✓ Esami del sangue o radiografia: nei casi gravi o in presenza di complicazioni
- ✓ Tampone nasale / faringeo per analisi: di norma solo per i gruppi a rischio, in caso di complicazioni o forme gravi



Cosa posso fare per stare meglio più in fretta?

Ci vuole **pazienza** – il **sistema immunitario ha bisogno del suo tempo**. Tuttavia, la guarigione può essere sostenuta e i disturbi alleviati con:

- ✓ **Riposo e recupero:** non affaticare il corpo
- ✓ **Bere molto** (2–3 litri al giorno di acqua o tisane): previene la disidratazione e aiuta a fluidificare il muco
- ✓ **Alimentazione leggera e ricca di vitamine:** rafforza il sistema immunitario
- ✓ **Migliorare il clima degli ambienti:** arieggiare regolarmente (aprire tutte le finestre per 5 minuti, 2–3 volte al giorno), aumentare l'umidità dell'aria (rinforza le mucose, riduce la tosse secca e la congestione nasale)

Gli antibiotici aiutano contro l'influenza o il raffreddore?

No – l'influenza e il raffreddore sono causati da **virus**, quindi gli antibiotici non servono a nulla.

Servono solo in caso di infezioni **batteriche** concomitanti (ad es. polmonite, otite), che richiedono una valutazione medica.



Rimedi casalinghi e farmaci per alleviare i sintomi:

Mal di gola:

- ✓ Gargarismi con tisana alla salvia o alla camomilla, caramelle per la gola
- ✓ Pastiglie o soluzioni per gargarismi (farmacia)
- ✓ Eventualmente ibuprofene (secondo il foglietto illustrativo) se le misure sopra non bastano

Naso chiuso o che cola:

- ✓ Doccia nasale con soluzione salina
- ✓ Inalazioni di vapore con soluzione salina o tisana alla camomilla
- ✓ Spray nasali decongestionanti dalla farmacia (uso massimo per 5 giorni, per evitare assuefazione)

Tosse:

- ✓ Bevande calde, miele, sciroppo di cipolla
- ✓ Inalazioni di vapore con soluzione salina o tisana alla camomilla
- ✓ Farmaci fluidificanti o sedativi della tosse dalla farmacia (in compresse, sciroppi o gocce)

Febbre / dolori muscolari / mal di testa:

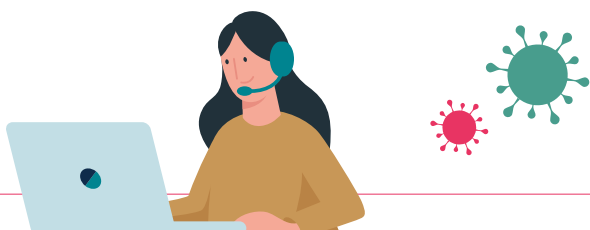
- ✓ Bere abbondantemente (acqua o tisane)
- ✓ Paracetamolo o ibuprofene (secondo il foglietto illustrativo)

Nota:

La maggior parte dei farmaci contro il raffreddore è disponibile senza ricetta in farmacia e non è rimborsata dall'assicurazione malattia, anche con prescrizione.

Posso lavorare o devo restare a casa?

- ✓ In caso di **raffreddore senza febbre**, è possibile **lavorare**; si consiglia di indossare la mascherina o lavorare da casa per non contagiare i colleghi
- ✓ **Restare a casa in caso di febbre** o sintomi forti (circa 3–5 giorni)
- ✓ **Evitare il contatto con persone vulnerabili** (donne incinte, anziani, malati cronici, neonati) finché i sintomi sono intensi (circa 5–7 giorni)



Posso volare con il raffreddore o l'influenza?

- ✓ **Raffreddore lieve:** volare è possibile, ma i disturbi possono peggiorare (ad es. pressione alle orecchie, sinusite, tosse)
- ✓ **Sintomi marcati** (febbre, naso chiuso, tosse forte, pressione o dolore alle orecchie): meglio rimandare il viaggio
- ✓ **Consigli per il volo:** spray nasale prima del decollo e dell'atterraggio (meglio iniziare 2 giorni prima), bere molto (niente alcol), sbadigliare o masticare per compensare la pressione, indossare la mascherina (protegge gli altri)
- ✓ **In caso di dubbio:** chiamateci — saremo lieti di aiutarvi