



## Mit lehet tenni az influenza terjedésének megakadályozásáért?

A fertőzés esélye csökkenthető, ha elkerüljük a zsúfolt helyeket és betartjuk az általános személyi higiénés szabályokat, különös tekintettel a kézhigiénére, a köhögéssel- tüsszentéssel kapcsolatos etiketre.

- Köhögéskor, vagy tüsszentéskor tartson zsebkendőt a szája és az orra elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatba, és ne a tenyerébe köhögjön/ tüsszentsen). Javasolt az eldobható papírzsebkendő használata.
- Használat után a zsebkendőt dobja a szemégyűjtőbe.
- Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal. Ne érintse a szemét, orrát vagy száját a kezével, mielőtt azt megmosná.
- Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, a sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, számítógép billentyűzete, kilincs...stb.)
- Zárt terekben gondoskodjon a gyakori alapos szellőztetésről.
- Amennyiben az influenza tüneteit észleli magán, maradjon otthon és tartson távolságot másoktól.
- Használjon eldobható szájmaszkot.
- Kerülje a zsúfolt helyeket, a zsúfolt zárt helyiségeket, a liftek használatát. Tartson nagyobb – minimum 1,5 méter – távolságot más személyektől.

### Oltandók köre

Az oltás 6 hónapnál idősebbeknek adható.

Különösen indokolt, ha az életkor vagy bármely kórállapot miatt az influenza, illetve annak szövődménye fokozottan veszélyes.

### Lehet-e influenzát kapni az oltóanyagtól?

Az oltóanyag előlt vírust tartalmaz, ezért az oltás következményeként nem alakulhat ki influenzafertőzés.

## Felkészülés a koronavírus-járvány alatti influenza szezonra

Bár az influenzára, mint könnyű lefolyású betegségre tekintünk, gyakran okoz szövődményeket, amelyek a beteg, legyengült vagy idős emberek számára akár végzetes lehet. A nátha nem halálos betegség, az influenzának viszont évente több százezer áldozata van.

### Mennyire fertőző az influenza, és hogyan terjed a fertőzés?

Az influenza vírusa mérsékelten fertőzőképes. Egy fertőzött ember általában egy vagy kettő, az influenza ellen még nem védett személynek adja át a fertőzést. Az új koronavírus sokkal fertőzőképesebb. A vírusok terjedése kétféle módon történik:

- A levegőben lévő nagyobb cseppek belégzése útján, amelyek fertőzött vagy beteg ember köhögése, tüsszentése során kerülnek a külvilágba; a környezete megközelítően három méteres körzetben fertőződhet.
- A vírus a fertőzött ember keze révén, közvetlen érintkezés útján rákerül a fogékony személy orr-, száj-, vagy a torok-nyálkahártyájára. Ezért fontos a kézmosás és a megfelelő zsebkendőhasználat.
- A leghatásosabb védelmet az évenkénti influenza elleni védőoltás biztosítja. Az oltások időzítése: október elejétől november közepéig, mert hazánkban az influenza-aktivitása december-március közötti időszakra esik. A vakcina védőhatása felnőttekben az oltás után 2, gyermekekben 6 héttel várható.

## ÖSSZEHASONLÍTÁS

Tünetek	Allergia	Felső légúti fertőzés	Influenza	COVID-19
Könnyezés	Gyakori	Ritka	Szemszárazság, kötőhártyagyulladás	Ritka
Orrfolyás	Gyakori	Gyakori	Gyakori	Nem gyakori
Orrdugulás	Gyakori	Gyakori	Nem gyakori	Nem gyakori
Tüsszentés	Nagyon gyakori	Nagyon gyakori	Nem gyakori	Ritka
Torokfájás	Nem gyakori	Nagyon gyakori	Nem gyakori	Gyakori
Köhögés	Nem gyakori	Gyakori: enyhe, mérsékelt formában	Gyakori: kínzó, száraz köhögés	Gyakori: kínzó, száraz köhögés légszomjjal
Fejfájás	Nem jellemző	Ritka	Gyakori	Gyakori
Láz	Nincsen	Gyermekek gyakori, felnőttön ritka	Gyakori a magas láz is (38 C fok felett)	Gyermeknél, felnőttél gyakori
Rossz közérzet	Nem gyakori	Nem gyakori	Igen gyakori	Igen gyakori
Fáradtság, gyengeségérzés	Nem gyakori	Nem gyakori	Igen gyakori és több hétig is tarthat	Igen gyakori és több hétig is eltarthat
Izomfájdalom	Nincsen	Enyhe	Igen gyakori és erős formában	Igen gyakori
A betegség időtartama	Több hét	3-14 nap	Kb. 7 nap, a köhögés és fáradtságérzés hosszabban fennáll	A betegség súlyosságától függ. Gyakori: szag-és ízvesztés Nem gyakori: hasmenés

*Az influenza elleni védőoltások megbízhatóak, biztonságosak, azokat csak a lázas, beteg, illetve az oltásra allergiás embereknek nem szabad beadni. Ebbe a körbe beletartoznak a COVID-19 gyanús és fertőzött betegek és a karanténban levő emberek is.*

Különösen fontos, hogy a rizikócsoporthoz tartozókat megvédjük az influenzától, mivel nemzetközi tapasztalatok szerint megduplázódik a halálozás esélye, ha valaki egyszerre szenved koronavírus- és influenzafertőzésben.

A pneumococcus elleni védőoltást is tanácsos kérniük az időseknek és a krónikus betegeknek, így a koronavírusnak kisebb támadási felület marad. Érdemes az influenza elleni védőoltással egy időben beadatni.