

## Influenza stagionale 2022: sintomi, quanto dura e come prevenirla

**Autore:** Romina Ferrante

**Data:** 09 Novembre 2022



L'influenza stagionale è già arrivata nelle nostre case. Secondo i dati ufficiali già a partire dall'ultima settimana di ottobre si sono registrati i primi casi. Cosa dobbiamo aspettarci, dunque, da questa influenza stagionale?

### Cos'è, quanto dura e come si trasmette l'influenza stagionale

L'influenza stagionale è secondo l'EpiCentro Iss una "malattia respiratoria acuta" altamente contagiosa, causata da due ceppi di virus, il virus di tipo A e di tipo B, che tende solitamente a comparire nei mesi invernali.

I sintomi dell'influenza stagionale includono febbre (38° con punte di 39°-40° nei bambini), tosse secca, brividi, dolori ossei, stanchezza e malessere generale, naso congestionato, fotofobia (sensibilità alla luce), congiuntivite, inappetenza, ridotta qualità del sonno.

Secondo l'indagine condotta da **Influnet** i dati non sono incoraggianti. Si stimano circa 284.700 casi nella settimana di riferimento della ricerca, con un'incidenza pari a 4,8 casi per ogni mille assistiti. L'influenza stagionale 2022 colpirà maggiormente i bambini al di sotto dei 5 anni (19,6 casi

per ogni mille assistiti).

L'influenza stagionale si trasmette attraverso le vie aeree, con la saliva prodotta con tosse e starnuti, parlando in luoghi chiusi e affollati o per contatto diretto (se le mani già contaminate toccano naso, occhi e bocca di persone già infette).

La sua durata può variare dai 3-4 giorni a 1 o 2 settimane.

## **Come prevenire l'influenza stagionale**

È possibile prevenire l'influenza stagionale attraverso i vaccini antinfluenzali che riducono il rischio di ammalarsi e ne affievoliscono i sintomi in caso di comparsa.

I semplici ma utili consigli, che abbiamo imparato a conoscere con il Covid-19, come lavarsi spesso le mani, coprire naso e bocca quando si starnutisce, evitare il contatto ravvicinato con i malati e toccare occhi, naso e bocca, pulire e disinfettare le superfici, usare le mascherine protettive, sono ancora una volta i metodi più efficaci per prevenire l'influenza stagionale.

## **Come comportarsi in caso di influenza stagionale**

Nella malaugurata ipotesi di esposizione all'influenza stagionale non saranno necessarie specifiche cure mediche, salvo ulteriori complicazioni (nel caso in cui compaiano infezioni batteriche sarà necessario la prescrizione di un antibiotico da parte del proprio medico curante).

Da attenzionare soprattutto i soggetti fragili, i bambini, gli anziani, le donne in gravidanza, i pazienti con diabete o affetti da malattie croniche.

LEGGI ANCHE: [Influenza 2022, cosa bisogna sapere sull'australiana](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/influenza-stagionale-2022-sintomi-quanto-dura-come-prevenirla/>

Generato il 30/04/2025