

POLMONITE: 5 consigli per prevenirla



La polmonite pneumococcica è un'infezione batterica dei polmoni che può colpire persone di tutte le età, ma risulta **più grave e più spesso fatale negli anziani**.¹

Per ridurre le probabilità di ammalarsi e di contrarre questa patologia, adotta alcune **strategie preventive** semplici, ma efficaci.²



1

LAVATI LE MANI CON REGOLARITÀ²

Lavarsi le mani regolarmente evita il trasferimento di germi ad altre persone o a oggetti.³

COPRITI LA BOCCA E IL NASO IN CASO DI TOSSE O STARNUTO²

È opportuno **rispettare un'adeguata igiene respiratoria**. Serve a evitare che altre persone siano esposte alle secrezioni potenzialmente infettive.⁴

2



3

PROTEGGI LE DIFESE IMMUNITARIE²

È bene rafforzare il proprio sistema immunitario. Con l'avanzare dell'età, l'attivazione delle difese dell'organismo diminuisce. Gli **anziani hanno più difficoltà a reagire alle malattie** e si ammalano con maggiore frequenza.⁵

MANTIENI UNO STILE DI VITA SANO²

Un corretto stile di vita può aiutare a prevenire la polmonite. Ad esempio, i fumatori hanno una maggiore probabilità di ammalarsi e l'uso eccessivo e prolungato di alcol contribuisce ad indebolire le naturali difese del polmone contro le infezioni.⁶

4



5

SCEGLI DI VACCINARTI²

La vaccinazione è un ottimo alleato. Le persone a rischio dovrebbero essere invitate alla prevenzione mediante vaccinazione anti-pneumococcica, indicata sia per i bambini piccoli che per gli anziani e per i soggetti di tutte le età ad elevato rischio.⁶

PREVENIRE LA POLMONITE È POSSIBILE.
Per ricevere tutte le indicazioni necessarie consulta il tuo medico.



BIBLIOGRAFIA:

1. Vaccinarsi. Infezione da pneumococco. Disponibile al sito <https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/pneumocco> [ultimo accesso 03/05/2023]
2. Fondazione Umberto Veronesi. Polmonite: tutto ciò che bisogna sapere. Disponibile al sito <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/altre-news/polmonite-tutto-cio-che-bisogna-sapere> [ultimo accesso 03/05/2023]
3. NIH National Heart, Lung and Blood. Pneumonia Prevention. Disponibile al sito <https://www.nhlbi.nih.gov/health/pneumonia/prevention> [Ultimo accesso 03/05/2023]
4. Asthma+Lung UK. How do you prevent Pneumonia? Disponibile al sito <https://www.asthmaandlung.org.uk/conditions/pneumonia/prevention> [Ultimo accesso 03/05/2023]
5. NIH National Library of Medicine. Aging Immune System and Its Correlation With Liability to Severe Lung Complications. Disponibile al sito <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8650611/> [Ultimo accesso 03/05/2023]
6. Istituto Superiore di Sanità. Polmonite. Disponibile al sito <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/p/polmonite#prevenzione> [Ultimo accesso 03/05/2023]



PP-UNP-ITA-1796