

# non lasciarti influenzare

L'influenza si trasmette attraverso la tosse, gli starnuti. Anche le piccole gocce di saliva emesse durante la conversazione possono essere veicolo di diffusione.

Se hai il diabete, una cardiopatia, una malattia respiratoria o renale cronica, se hai problemi immunitari oppure se hai già compiuto 65 anni, vaccinati contro l'influenza.

La vaccinazione è un tuo diritto ed un'opportunità per prevenire l'influenza e le sue complicazioni. Il vaccino è gratuito e semplice da fare. Rivolgiti ai medici e ai pediatri di famiglia o presso i servizi vaccinali territoriali



Ecco qualche piccolo accorgimento per tenere lontana l'influenza

1

Copri il naso e la bocca con un fazzoletto di carta se hai la tosse o quando starnutisci; getta il fazzoletto in un cestino dopo l'uso



2

Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con i gel disinfettanti

3

Evita di toccarti gli occhi, il naso o la bocca senza necessità

4

Evita contatti stretti con persone malate o, se non è possibile, cura la pulizia delle mani

5

Se hai la febbre, rimani a casa e mettiti in contatto con il tuo medico di famiglia



Per sapere dove vaccinarti  
chiama il numero  
0575 254000