



L'INFLUENZA È ALLE PORTE. DIFENDITI COL VACCINO.



Durante il periodo autunnale il Servizio Sanitario della Toscana offre **gratuitamente alle persone a partire dai sessantacinque anni e ai soggetti a rischio di qualsiasi età** la vaccinazione antinfluenzale, che è **efficace e sicura**.

La vaccinazione antinfluenzale rappresenta un'importante **misura di protezione** per se stessi e per gli altri.

I sessantacinquenni potranno vaccinarsi gratuitamente anche contro lo pneumococco, infezione batterica principale responsabile delle polmoniti che colpiscono prevalentemente la popolazione adulta e i soggetti affetti da specifiche patologie. **È possibile vaccinarsi anche contro l'Herpes Zoster (HZ)**, conosciuto anche come fuoco di Sant'Antonio, patologia comune e debilitante causata dalla riattivazione del virus della Varicella Zoster (VZV) contratto anni prima e rimasto "dormiente" nel sistema nervoso. Le vaccinazioni contro lo pneumococco e anti Herpes-Zoster possono essere somministrate anche nel corso dell'anno.

La trasmissione del virus dell'influenza tra le persone avviene attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ma anche mediante il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie. Per questo, una **buona igiene delle mani e delle secrezioni respiratorie** può giocare un ruolo importante nel **limitare la diffusione dell'influenza**.

Per difenderti dalle complicanze dell'influenza e per mantenerti in salute, **parlane con il tuo medico** che saprà consigliarti quando fare la vaccinazione e anche sull'opportunità di assumere la vitamina D3, utile per prevenire l'osteoporosi, oppure rivolgiti al centro vaccinale della tua azienda.

Le seguenti **misure di igiene** e protezione personali **si aggiungono alla vaccinazione** antinfluenzale che rappresenta il **mezzo più efficace per prevenire la malattia**.

Come proteggersi

1. Lavarsi le mani, in assenza di acqua puoi usare gel alcolici.

2. Buona igiene respiratoria: coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, usare un fazzoletto di carta e gettarlo nel cestino.

3. Se possibile, rimanere in casa in presenza di malattie respiratorie febbrili, specialmente nella fase iniziale.

4. Evitare di toccarsi occhi, naso o bocca. I virus possono diffondersi quando vengono toccate superfici contaminate.