

**Così ci proteggiamo** 

## Sette buoni motivi per farsi vaccinare

Raccomandiamo la vaccinazione a tutte le persone ad alto rischio di complicazioni in caso di influenza e a tutti coloro che, a titolo privato o professionale, sono in contatto diretto e regolare con persone particolarmente a rischio.

### 1 Proteggere se stessi dall'influenza

Chi si fa vaccinare per tempo prima dell'ondata d'influenza riduce il rischio di contrarre questa malattia in inverno. In alcuni casi l'influenza può avere un decorso grave accompagnato da complicazioni, quali polmonite, pleurite, miocardite, encefalite o sindrome di Guillain-Barré. L'influenza può anche favorire un infarto o un ictus.

### 2 Ridurre la trasmissione dei virus influenzali ad altre persone

La scelta di farvi vaccinare contro l'influenza va a vantaggio anche dei vostri familiari e amici, in particolare se si tratta di persone ad alto rischio di complicazioni (p. es. neonati, donne incinte, persone anziane e persone affette da malattie croniche). Buone misure di igiene e le mascherine contribuiscono a ridurre il rischio di trasmissione e di malattia, ma non sostituiscono la vaccinazione antinfluenzale. Si può infatti essere contagiosi già due giorni prima dell'apparizione dei sintomi, senza accorgersene.

### 3 Proteggere le persone particolarmente a rischio dalle complicazioni

Un'influenza e le relative complicazioni possono avere gravi conseguenze per le persone particolarmente a rischio. Alcune persone ad alto rischio di complicazioni non possono essere vaccinate (p. es. i lattanti di meno di sei mesi) oppure, anche dopo la vaccinazione, sono protette solo parzialmente dall'infezione (p. es. le persone immunodepresse). Facendovi vaccinare contribuite a ridurre il rischio che le persone particolarmente a rischio contraggano l'influenza. La vaccinazione antinfluenzale è raccomandata a tutti coloro che, a titolo privato o professionale, sono in stretto contatto con persone particolarmente a rischio.

### 4 Scegliere la soluzione più efficace per prevenire l'influenza

Un'alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, una quantità sufficiente di ore di sonno, le misure di igiene, il distanziamento sociale, la mascherina e l'assenza dal lavoro in caso di malattia riducono il rischio di trasmissione e di malattia per diversi agenti patogeni. Tuttavia, spesso queste misure da sole non bastano. La vaccinazione è la soluzione più semplice e più efficace per prevenire l'influenza e rappresenta quindi un complemento sensato alle altre raccomandazioni di igiene e di comportamento.

### 5 Preservare il buon funzionamento del team anche durante la stagione influenzale

Come sempre, anche per il prossimo inverno non è possibile prevedere la comparsa e l'entità dell'ondata di influenza. La priorità è quindi restare in salute e ridurre l'impatto dell'ondata influenzale nella propria cerchia di contatti in modo da preservare il buon funzionamento del team, tanto in ambito professionale quanto in quello privato. Più persone sono vaccinate, meglio sarà protetto il rispettivo team.

### 6 Evitare la coesistenza di influenza e altre malattie delle vie respiratorie

Molte malattie delle vie respiratorie si manifestano più di frequente durante i mesi freddi. È possibile essere contagiati da più agenti patogeni contemporaneamente. Grazie alla vaccinazione potete ridurre il rischio di contrarre l'influenza e, di conseguenza, quello di contrarre più malattie delle vie respiratorie contemporaneamente.

### 7 Evitare un sovraccarico del sistema sanitario

Se molte persone si ammalano gravemente nello stesso momento, può verificarsi un sovraccarico del personale sanitario negli studi medici, negli ospedali e nelle case di cura. Vaccinandovi contro l'influenza contribuite a sgravare il sistema sanitario.