Influenza stagionale: Misure di protezione.

Attraverso queste misure si può contribuire alla protezione di tutti:

Vaccinazione.
Il metodo più efficace per proteggersi contro l'influenza è la vaccinazione. La vaccinazione è raccomandata alle persone che presentano un maggiore rischio di complicazioni nonché a coloro in contatto con queste persone privatamente o professionalmente. Ma possono farsi vaccinare anche tutte le persone che vorrebbero evitare di ammalarsi d'influenza. Troverete altre informazioni e il check-vaccinale su www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch.

Lavare le mani.
Lavatevi le mani più volte al giorno accuratamente con acqua e sapone.

Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta.
Quando dovete tossire o starnutire, tenete un fazzoletto di carta davanti alla bocca e al naso. Dopo l'uso, eliminate il fazzoletto di carta gettandolo in un cestino dei rifiuti e lavatevi in seguito le mani accuratamente con acqua e sapone.

Tossire e starnutire nella piega del gomito.
Se non avete a disposizione un fazzoletto di carta, tossite e starnutite nella piega del vostro gomito. Questo atto è più igienico rispetto al gesto di coprirsi la bocca con le mani. Se invece usate le mani, lavatele se possibile subito dopo accuratamente con acqua e sapone.

Rimanete a casa.
Se avvertite i sintomi dell'influenza, rimanete a casa. In tal modo evitate di diffondere la malattia. Curate completamente l'influenza a casa. Aspettate almeno un giorno dopo la scomparsa della febbre prima di riprendere le consuete attività.

Stato: settembre 2012

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch
Infoline vaccinazioni 0844 448 448

VACCINARSI CONTRO L'INFLUENZA