

LASCIATI INFLUENZARE SOLO DAI BUONI CONSIGLI.



Regione Lombardia
Sanità

Semplici regole
per tenere lontano l'influenza A.



PER LIMITARE LA PROBABILITÀ DI CONTAGIO:



COPRI NASO E BOCCA SE STARNUTISCI E TOSSISCI.

Copri naso e bocca con fazzoletti di carta in caso di starnuti o tosse, gettando subito il fazzoletto nella pattumiera.



LAVATI SPESSO LE MANI.

Lava con attenzione e regolarità le mani, con acqua e sapone o con soluzione idroalcolica (gel/liquidi igienizzanti) che ha il vantaggio di poter essere usata anche in assenza di acqua.



FAI ATTENZIONE AI LUOGHI AFFOLLATI.

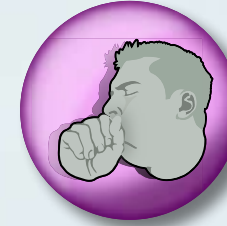
Evita, se possibile, di frequentare luoghi sovraffollati, dove non si è in grado di mantenere una distanza di almeno 50 cm tra le persone. Arieggia regolarmente gli ambienti dove vivi con altre persone, aprendo le finestre o assicurandoti che funzionino correttamente gli impianti di condizionamento.



FAI SPESSO ATTIVITÀ FISICA.

Pratica stili di vita sani: dormi un tempo adeguato, alimentati in modo corretto privilegiando frutta e verdura di stagione e svolgi attività fisica.

SE COMPAIONO SINTOMI INFLUENZALI:



- non serve fare test (tampone) per verificare di quale virus si tratta.
- stai a casa a riposo e assumi farmaci sintomatici per la febbre e la tosse.

Riprendi ad uscire almeno 24 ore dopo la scomparsa dei sintomi.

- se i sintomi permangono contatta il tuo medico.
- rivolgiti al pronto soccorso solo in caso di gravi sintomi respiratori (difficoltà a respirare e aumento della frequenza di respirazione).
- i farmaci antivirali servono solo nei casi gravi che richiedono ricovero in ospedale.

In casa e con i familiari:

- copri naso e bocca con fazzoletti di carta in caso di starnuti o tosse, gettando subito il fazzoletto nella pattumiera.
- lava con attenzione e regolarità le mani.
- evita contatti bocca – bocca ravvicinati.
- mantieni una buona pulizia dei locali e arieggiali regolarmente aprendo le finestre o assicurandoti che funzionino correttamente gli impianti di condizionamento.

VACCINAZIONI:



SECONDO LE INDICAZIONI DEL MINISTERO DELLA SALUTE, LA VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE A-H1N1 È OFFERTA, PRIORITARIAMENTE, A:

- chi lavora nei servizi essenziali alla vita della comunità, per evitare assenze numerose e contemporanee dai luoghi di lavoro. Le persone appartenenti a questa categoria saranno contattate direttamente dal datore di lavoro.
- le persone fino ai 65 anni di età affette da patologie croniche o con scarse difese immunitarie (in quanto maggiormente a rischio di complicanze), che potranno contattare direttamente la propria ASL.
- le donne in gravidanza che potranno contattare direttamente la propria ASL.

Per le persone con più di 65 anni è consigliata la vaccinazione antinfluenzale stagionale.