

# Prevenzione e controllo dell'influenza raccomandazioni per la stagione 2018-2019

## Igiene

Lavare le mani accuratamente con acqua e sapone, per almeno 40-60 secondi ogni volta, specialmente dopo aver tossito o starnutito e asciugate.

I disinfettanti per le mani a base alcolica riducono la quantità di virus influenzale dalle mani contaminate e possono rappresentare una valida alternativa in assenza di acqua.

## Buona igiene respiratoria

- ✓ Coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, con fazzoletti monouso da smaltire correttamente e lavarsi le mani.
- ✓ Isolamento volontario a casa delle persone con malattie respiratorie febbrili specie in fase iniziale.
- ✓ Evitare il contatto stretto con persone ammalate, ad es. mantenendo una distanza di almeno un metro da chi presenta sintomi dell'influenza ed evitare posti affollati. Ridurre il tempo di contatto stretto con persone malate.
- ✓ Evitare di toccarsi occhi, naso o bocca.

## La vaccinazione

La **vaccinazione** è la forma più efficace di prevenzione dell'influenza. E' raccomandata, in via preferenziale, alle persone di età pari o superiore a 65 anni, nonché le persone di tutte le età con alcune patologie che aumentano il rischio di complicanze in corso di influenza.

