

# Ferma il diffondersi dell'influenza!

## Consigli per i pazienti

Il modo migliore per prevenire l'influenza è farsi vaccinare ogni anno, ma anche abitudini sane e altre precauzioni possono aiutare.

### 1. Evitare contatti ravvicinati.

Evita contatti ravvicinati con persone malate. Se ti ammali, tieniti a una certa distanza (almeno un metro) dalle altre persone per evitare di contagiare anche loro.

### 2. Stare a casa quando si è ammalati.

Quando sei ammalato, non andare al lavoro o a scuola e non rientrare prima di essere completamente sfebbrato da almeno 24 ore. In tal modo contribuirai a evitare di contagiare altre persone.

### 3. Coprirsi naso e bocca.

Copriti il naso e la bocca con un fazzoletto di carta quando starnutisci o tossisci. Getta il fazzoletto usato in un bidone dell'immondizia.

### 4. Evitare di toccarsi il naso, gli occhi o la bocca.

I germi spesso si diffondono quando una persona tocca qualcosa che è stato contaminato con dei germi e poi si tocca gli occhi, il naso o la bocca.

### 5. Lavarsi le mani.

Lavandoti le mani spesso ti proteggerai dai germi.

