

È INFLUENZA O COVID-19?

**DURANTE LA STAGIONE INFLUENZALE
PUÒ ESSERE DIFFICILE DIFFERENZIARE
I SINTOMI DELL'INFLUENZA DA
QUELLI DEL COVID-19. FARE IL TEST
PUÒ AIUTARE A STABILIRE SE SI È
AMMALATI DI INFLUENZA O COVID-19**

Il modo migliore per proteggersi dall'influenza è di farsi il vaccino antinfluenzale. Per maggiori informazioni o per trovare un punto dove ottenere il vaccino antinfluenzale, visita il sito nyc.gov/flu, chiama il **311** o invia il messaggino "flu" a **877-877**. Per ulteriori informazioni sul COVID-19, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus.

QUALI SONO I SINTOMI DELL'INFLUENZA E DEL COVID-19?

L'influenza e il COVID-19 sono causati da virus differenti, ma presentano sintomi simili. Sintomi comuni di influenza e COVID-19 comprendono febbre o brividi, tosse, respiro affannoso o difficoltà respiratorie, stanchezza, dolori muscolari o generalizzati, mal di testa, mal di gola, naso che cola o congestionato, nausea, vomito e diarrea. Il COVID-19 può anche causare perdita del gusto o dell'olfatto. Entrambe le infezioni, possono portare a polmonite, altre complicazioni gravi, ricovero ospedaliero o morte.

I sintomi dell'influenza e del COVID-19 possono presentarsi in breve tempo dopo essere stati esposti al contagio. Ma, nel caso del COVID-19 può volerci un po' più di tempo prima che i sintomi si manifestino. I sintomi del COVID-19 possono manifestarsi da due a 14 giorni dopo l'esposizione al contagio, mentre quelli dell'influenza appaiono tra uno e quattro giorni dopo l'esposizione.

L'INFLUENZA E IL COVID-19 COME SI DIFFONDONO?

- Sia l'influenza che il COVID-19 si diffondono contagiando le persone che vengono a stretto contatto (meno di circa 1,8 metri ovvero 6 piedi) con una persona già contagiata e tramite goccioline sospese nell'aria quando una persona tossisce, sterna, canta o parla.
- Le persone che presentano sintomi possono diffondere sia influenza che COVID-19.
- È possibile anche contrarre l'influenza o il COVID-19 toccando una superficie su cui è presente il virus e poi toccandosi la bocca, il naso o gli occhi. Non si ritiene però che questo sia il modo di diffusione principale di questi virus ed è per questo che è importante lavarsi spesso le mani con acqua e sapone.

CHI È MAGGIORMENTE A RISCHIO DI AMMALARSI GRAVEMENTE DI INFLUENZA?

Gli anziani con condizioni di salute preesistenti e donne in gravidanza possono essere a maggior rischio di malattia grave sia per influenza che COVID-19.

I bambini di meno di 5 anni d'età sono a maggiore rischio di malattia grave per influenza che per COVID-19. Ma, gli infanti e i bambini con condizioni di salute preesistenti sono a maggiore rischio di malattia grave sia per influenza che COVID-19.

COME POSSO PROTEGGERMI DALL'INFLUENZA E DAL COVID-19?

Tutti i newyorchesi dovrebbero farsi il vaccino antinfluenzale, specialmente i bambini di meno di 5 anni d'età, gli adulti di più di 50 anni d'età, donne in gravidanza o che potrebbero essere in gravidanza o altre persone con condizioni come l'asma, il diabete, cardiopatia o HIV. Il vaccino antinfluenzale è sicuro, rapido e coperto dalla maggioranza dei piani di assicurazione sanitaria, compreso Medicaid.

Il vaccino antinfluenzale **non** offre nessuna protezione contro il COVID-19. Per evitare il diffondersi di contagio del COVID-19, è importante continuare a osservare le quattro precauzioni chiave.

- **Resta a casa se sei malato/a:** se sei malato/a, resta a casa ed esci solo per ricevere cure mediche essenziali (compresi i test per il COVID-19) o per sbrigare altre commissioni essenziali.
- **Mantieni il distanziamento fisico:** rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri.
- **Indossa protezione per il viso:** proteggi le persone intorno a te. Puoi essere contagioso senza sintomi e diffondere la malattia quando tossisci, starnutisci o parli. La protezione per il viso contribuisce a ridurre la diffusione del COVID-19.
- **Adotta una corretta igiene delle mani:** lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani, se acqua e sapone non sono disponibili; pulisci e disinfetta tutte le superfici toccate di frequente; evita di toccarti il viso senza aver lavato le mani e copriti con il braccio quanto tossisci o starnutisci, ma non usare le mani.

DOVE POSSO FARE IL VACCINO ANTINFLUENZALE?

I vaccini antinfluenzali sono disponibili a costi contenuti o gratuitamente in molti punti della Città di New York (NYC). Contatta il tuo fornitore di servizi sanitari o la farmacia locale. Per maggiori informazioni o per trovare un punto dove ottenere il vaccino antinfluenzale, visita il sito nyc.gov/flu, chiama il **311** o invia il messaggino "flu" a **877-877**.

COSA DEVO FARE SE HO SINTOMI DI INFLUENZA O COVID-19?

- **Resta a casa!** Non uscire di casa se non per i test e per ricevere assistenza medica essenziale o acquistare beni di prima necessità, come generi alimentari, se non hai qualcuno che possa procurarteli. Non andare a lavorare, neanche se sei un lavoratore essenziale.
- **Parla con il tuo medico!** Chiama il fornitore di servizi sanitari se hai sintomi, soprattutto se sei anziano/a, in gravidanza o soffri di patologie che ti espongono a rischio maggiore di malattia grave. È possibile che tu possa ricevere trattamento precoce con cure mediche antivirali per l'influenza onde ridurre le complicazioni e la gravità della malattia. Se non hai un fornitore di servizi sanitari, chiama il **311** o il numero 844-692-4692. Nella Città di New York (NYC) puoi ricevere assistenza a prescindere dallo stato di immigrazione o dalle possibilità economiche. Chiama immediatamente il **911** se hai difficoltà a respirare, febbre alta persistente o non riesci a mangiare senza vomitare.
- **Fai il test!** Se il tuo fornitore di servizi sanitari non offre i test per il COVID-19, visita il sito nyc.gov/covidtest per trovare un punto di test vicino o chiama il **311**. Molti centri offrono test gratuiti.

PER TROVARE UN PUNTO DOVE OTTENERE IL VACCINO:

Visita il sito nyc.gov/flu | chiama il **311** |
invia il messaggino "flu" al numero **877-877**

