

Suggerimenti per prevenire l'influenza

Tutti noi possiamo svolgere un ruolo attivo nel mantenimento della salute e nella prevenzione del contagio da virus dell'influenza. Basta osservare alcune semplici precauzioni:

Farsi vaccinare contro il virus dell'influenza

Vaccinarsi ogni anno contro il virus dell'influenza è una delle maniere più efficaci per prevenire il contagio e la diffusione della malattia.

Lavarsi spesso le mani

Lavarsi spesso le mani con acqua calda e sapone, per almeno 20 secondi, aiuta a rimuovere batteri e virus. Lavarle prima e dopo i pasti, dopo essere stati nei luoghi pubblici o aver utilizzato una toilette, dopo i colpi di tosse e gli starnuti e dopo aver toccato superfici che potrebbero essere contaminate. Anche l'uso di un disinfettante per le mani a base di alcol può costituire un mezzo efficace per uccidere i virus.

Tenere le mani lontane dal viso

Nella maggior parte dei casi, il virus entra nell'organismo attraverso gli occhi, il naso o la bocca.

Tossire e starnutire sul braccio, non sulla mano

Se invece si usa un fazzolettino di carta, gettarlo via prima possibile e lavarsi le mani.

Tenere pulite e disinfettate le superfici di uso comune

Le maniglie delle porte, gli interruttori della luce, i telefoni, le tastiere dei computer e altre superfici del genere possono essere contaminate da batteri e virus di ogni genere. Perciò è utile pulire e disinfettare regolarmente queste superfici con i normali disinfettanti per uso domestico. I virus possono sopravvivere sulle superfici solide fino a 48 ore.

Quando ci si ammala, restare in casa

Quando si avvertono i sintomi dell'influenza, evitare di andare a scuola o al lavoro e restare in casa finché i sintomi non siano spariti. Se invece i sintomi diventano più acuti, rivolgersi al proprio medico.



© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2010 • ISBN# 978-0-662-03427-8 • CAT# HP40-14/2010T-PDF



Manteniamoci in salute

Incoraggiare anche gli altri a osservare queste semplici precauzioni. Nei confronti dei propri figli, comportarsi in modo da dare il buon esempio. Insegnare loro a contare fino a 20 quando si lavano le mani e mostrare il modo migliore per coprirsi la bocca quando tossiscono o starnutano.



Notes

Per ulteriori informazioni visitare il sito www.fightflu.ca o chiamare | 800 O-Canada (1-800-622-6232) (TTY 1-800-926-9105)



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 