

Influenza: con alcuni semplici gesti puoi ridurre i contagi

COPRI NASO E BOCCA

- Utilizza un **fazzoletto usa e getta** quando tossisci o starnutisci
- In alternativa, puoi **tossire o starnutire nell'avambraccio**, non nella mano

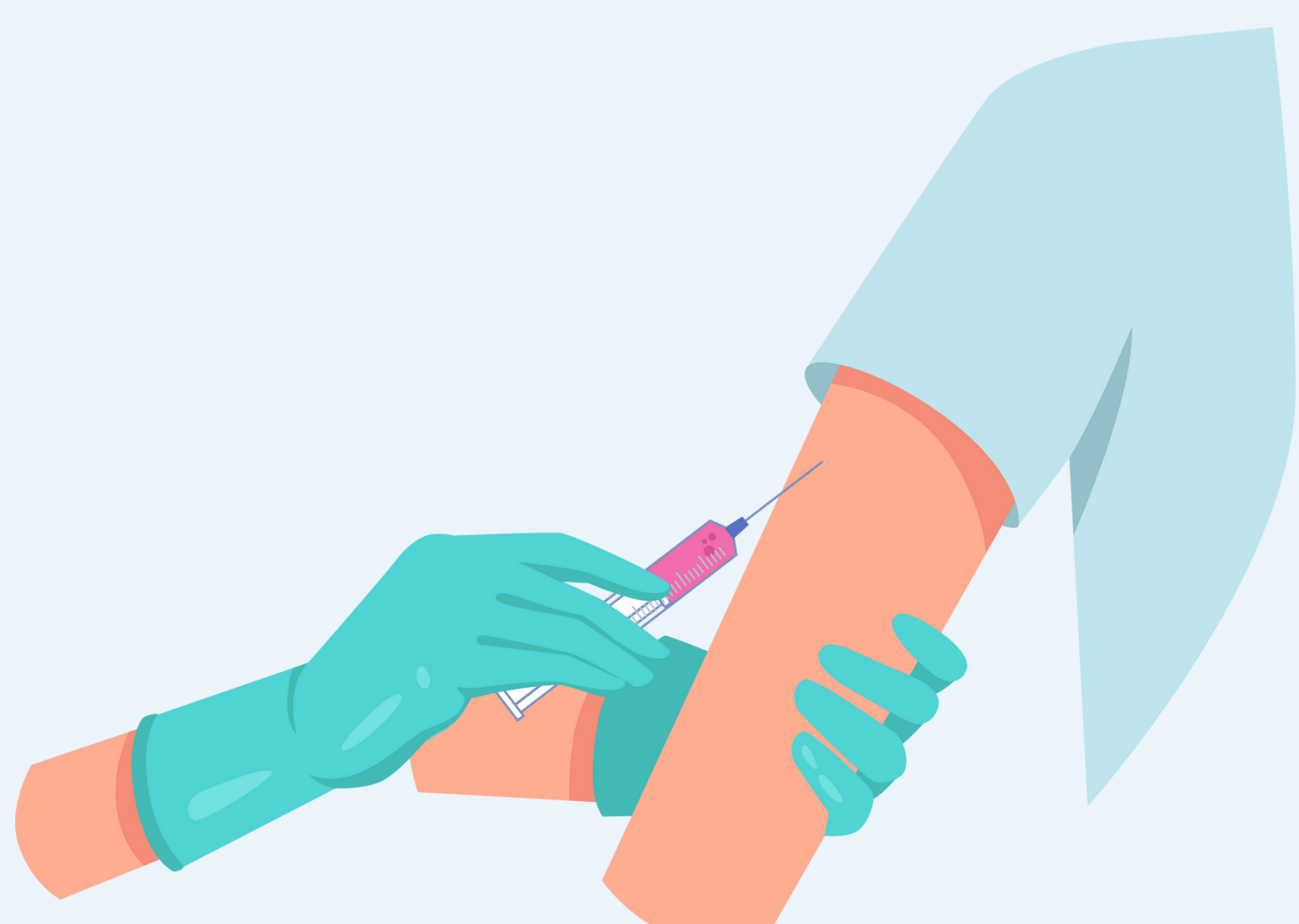


PROTEGGI GLI ALTRI

- Se possibile, **rimani a casa** quando sei malato
- Se non possibile, **cerca di mantenere una distanza** di almeno un metro dalle altre persone e **evita le situazioni affollate**
- Considera l'utilizzo della **mascherina**

LAVA LE MANI

Lava le mani con **gel idroalcolico** o con **acqua e sapone** frequentemente e dopo tosse/starnuti



VACCINATI

Le **vaccinazioni** possono **proteggere te e chi ti circonda** da influenza, Covid-19 e altre malattie a trasmissione respiratoria