



L'influenza è arrivata anche quest'anno. Proteggi te stesso e gli altri.

Con il vaccino antinfluenzale ti godi un inverno sereno

L'influenza è una malattia infettiva provocata da virus.

Normalmente si risolve in pochi giorni, ma in alcune persone può causare complicanze di salute anche gravi. **Per prevenire la malattia e le sue complicanze un mezzo efficace e sicuro è la vaccinazione antinfluenzale.** La protezione si sviluppa circa dopo due settimane dalla somministrazione del vaccino. **È possibile vaccinarsi fino alla fine di dicembre.**

Spezza la catena dell'influenza!

Si è contagiosi già durante il periodo di incubazione della malattia, cioè qualche giorno prima della comparsa dei sintomi, e per i 3-5 giorni successivi dalla loro manifestazione. Ciò significa che il virus può essere trasmesso anche da persone apparentemente sane.

Il virus influenzale si trasmette:

- soprattutto attraverso le goccioline di muco e di saliva di chi tossisce e starnutisce (quindi si diffonde con più facilità negli ambienti chiusi e affollati)
- anche attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

Chi sceglie la vaccinazione fa gioco di squadra

La vaccinazione antinfluenzale è **consigliata soprattutto alle persone che sono più a rischio** di sviluppare forme gravi della malattia e complicanze:

- per le **persone dai 65 anni** in poi
- per i **sogetti con malattie croniche** di base, indipendentemente dall'età
- per le **donne al 2° e 3° trimestre di gravidanza** all'inizio della stagione epidemica

Per ridurre il rischio trasmissione, la vaccinazione è **raccomandata anche:**

- ai familiari e ai soggetti in contatto con bambini di età inferiore ai 6 mesi (per i quali tale vaccinazione non è indicata) o con persone affette da malattie di base ad alto rischio di complicanze, che non possono essere vaccinati a causa di controindicazioni alla vaccinazione
- ai soggetti che svolgono attività essenziali per la comunità e lavori socialmente utili (forze di polizia, operatori sanitari, ecc.) o che lavorano a contatto con gli animali

Per tutti questi soggetti la vaccinazione antinfluenzale è gratuita

Scegliendo di vaccinarsi non proteggi soltanto te stesso, ma anche quelle persone che ti stanno intorno per le quali contrarre l'influenza potrebbe essere particolarmente rischioso.

Vuoi saperne di più sulla vaccinazione? Rivolgiti al tuo medico

avrà tutte le informazioni sulla malattia influenzale e sulle complicanze che può causare, sulla sicurezza e sull'efficacia dei vaccini e sui loro vantaggi in termini di salute.

E RICORDA: la prevenzione dell'influenza inizia dalle piccole azioni di igiene personale

Non trascurare mai l'importanza:

1. del **lavaggio delle mani** (in assenza di acqua è consigliabile l'uso di gel alcolici)
2. di una **buona igiene respiratoria** (coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, trattare* i fazzoletti e lavarsi spesso le mani)
3. dell'**isolamento volontario**, a casa, delle persone con malattie respiratorie febbrili, specie nei primi giorni
4. dell'uso di mascherine da parte delle persone con sintomi influenzali, quando si trovano in ambienti sanitari (come gli ospedali)

* usare preferibilmente fazzolettini di carta, gettandoli in un contenitore rifiuti subito dopo l'uso; anche i fazzoletti di stoffa non dovrebbero essere usati più volte e dovrebbero essere lavati dopo ammollo in acqua molto calda (60°C)

