



La trasmissione del virus dell'influenza tra le persone avviene attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ma anche mediante il contatto con le mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

Le seguenti **misure di igiene** e protezione personali **si aggiungono alla vaccinazione** antinfluenzale che rappresenta il mezzo più efficace per prevenire la malattia:

- lavarsi le mani, in assenza di acqua puoi usare gel alcolici;
- buona igiene respiratoria: coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, usare il fazzoletto di carta e gettarlo nel cestino;
- se possibile, rimanere in casa in presenza di malattie respiratorie febbrili, specialmente nella fase iniziale;
- evitare di toccarsi occhi, naso o bocca, i virus possono diffondersi quando vengono toccate superfici contaminate.



**RESTA IN FORMA.  
CORRI A VACCINARTI!**

Durante il periodo autunnale il Servizio Sanitario della Toscana offre gratuitamente alle persone a partire dai sessantacinque anni e ai soggetti a rischio di qualsiasi età la vaccinazione antinfluenzale.

Il virus dell'influenza può portare complicanze anche gravi, ecco perchè la vaccinazione antinfluenzale rappresenta un'importante misura di protezione per se stessi e per gli altri.

Il vaccino è efficace e sicuro, è sottoposto a verifiche e controlli continui e la possibilità che si verifichino effetti indesiderati è molto rara.

**I sessantacinquenni ed i soggetti a rischio potranno vaccinarsi gratuitamente anche contro lo pneumococco e contro l'Herpes Zoster.**

Entrambe queste due vaccinazioni possono essere somministrate in qualsiasi periodo dell'anno.

Parlane con il tuo medico oppure rivolgiti al centro vaccinale della tua Azienda Unità Sanitaria Locale.

La vaccinazione antinfluenzale è **raccomandata ed effettuata gratuitamente** dal medico curante o dal

centro vaccinale della Asl quando ricorrono questi casi:

- soggetti di età pari o superiore a 65 anni;
- soggetti dai 6 mesi ai 65 anni di età affetti da **patologie** che aumentano il rischio di complicanze da influenza;
- **bambini e adolescenti** in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico, a rischio di **Sindrome di Reye** in caso di infezione influenzale;
- **donne** che all'inizio della stagione epidemica si trovano in **gravidanza**;
- **individui di qualunque età ricoverati presso strutture per lungodegenti**;
- **medici e personale sanitario di assistenza**;
- **familiari e contatti di soggetti ad alto rischio di complicanze**;
- **soggetti addetti a servizi pubblici di primario interesse collettivo**;
- **personale che per motivi di lavoro è a contatto con animali** che potrebbero costituire fonte di infezione da virus influenzali non umani;
- **donatori di sangue**.