



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.