



DAMMI UN VACCINO, ANZI DUE

Quest'anno il vaccino antinfluenzale e quello anti covid-19 possono essere somministrati nella stessa seduta. Se hai più di 60 anni parlane con il tuo medico.



Perché vaccinarsi

Il **virus dell'influenza e quello del covid-19** possono portare **complicanze anche gravi**, ecco perché la vaccinazione rappresenta un'importante misura di protezione per se stessi e per gli altri, riduce le complicanze e favorisce l'efficienza dell'assistenza sanitaria.

Le **vaccinazioni antinfluenzale e anti covid-19** sono **raccomandate** ed **offerte gratuitamente** alle persone a partire **dai sessanta anni di età** e ai **soggetti a rischio di qualsiasi età**. Sono **consigliate e gratuite anche per familiari, conviventi e caregiver di persone con gravi fragilità**.

La **vaccinazione anti covid-19**, su richiesta e in base alla disponibilità delle dosi di vaccino, è offerta gratuitamente anche a coloro che non rientrano nelle categorie per le quali la vaccinazione è raccomandata. **Per informazioni è possibile rivolgersi al medico curante.**

Quando vaccinarsi

Il periodo ottimale per vaccinarsi è quello autunnale.

Come si trasmette

Il virus dell'influenza e quello del covid-19 si trasmettono tra le persone attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ma anche attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

Come prevenire il contagio

Seguire alcune **regole igieniche** può limitare la diffusione dell'influenza e del covid-19:

- lavare le mani per almeno 40-60 secondi (in assenza di acqua, usare gel alcolici);
- coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, usare un fazzoletto di carta monouso e gettarlo nel cestino;
- se possibile, rimanere in casa in presenza di malattie respiratorie febbrili, specialmente in fase iniziale ed usare mascherine protettive in caso di contatti stretti;
- evitare di toccarsi occhi, naso o bocca per evitare il diffondere i virus quando quando si toccano superfici
- mantenere almeno un metro di distanza da chi presenta sintomi dell'influenza; nel caso in cui non sia possibile, indossare la mascherina e ridurre il tempo di contatto stretto con persone malate.

Per informazioni:

numero verde **800 55 60 60**

regione.toscana.it/dammiunvaccinoanzidue