



Regione Toscana

# 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.*



## Perchè vaccinarsi

I **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.

La **vaccinazione antinfluenzale** è raccomandata e offerta gratuitamente alle persone a partire dai sessanta anni di età e ai soggetti a rischio di qualsiasi età. È consigliata e gratuita anche per conviventi e familiari che si prendono cura di persone con gravi fragilità (caregiver).

Anche la **vaccinazione anti covid-19**, su richiesta e in base alla disponibilità delle dosi di vaccino, è consigliata e offerta gratuitamente.

**Chiedi al tuo 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:**

***[regione.toscana.it/dammiunvaccinoanzidue](https://regione.toscana.it/dammiunvaccinoanzidue)***