

Ogni virus può essere più o meno virulento e determinare conseguenze diverse ma ogni malattia può avere decorsi seri. Prevenire l'influenza, che si chiami A, H1N1 o stagionale (ma anche mal di gola, raffreddore, ...), è possibile adottando semplici cautele e osservando regole di buon senso e buona educazione.

SI



Copri il naso e la bocca con un fazzoletto, (meglio se monouso) quando tossisci o starnutisci



Lava spesso le mani con acqua e sapone



Arieggia bene l'ambiente in cui si vive aprendo le finestre

NO



Se hai sintomi influenzali, mantieni la distanza



Evita di toccare occhi, naso e bocca con le mani non lavate



Se hai sintomi influenzali rimani in casa: ti rimetti più in fretta e non contagi gli altri