

Uschia ans protegin nus.

Il pli impurtant davart la grippe da stagiun (influenza)

Tge è la grippe?

La «vaira» grippe (influenza) è ina malsogna infectusa da las vias respiratorias. Chaschunada vegn ella tras virus da grippe (virus d'influenza) che circuleschan normalmain durant ils mais fruids dal december fin il mars. Tipic per la grippe è ch'ella sa manifestescha sco epidemia durant ils mais d'enviern, e quai en moda localmain e temporalmain pli frequenta (unda da grippe). Cuntrari a dafruids virals pli miaivels po la grippe avair in decurs mortal.

Co sa mussa la grippe?

La grippe vegn savens scumbigliada cun in dafruid. I po er dar in scumbigl cun COVID-19.

Tipics per ina grippe è:

- ils sintoms sa mussan savens andetgamain ed abruptamain cun in ferm malesser e cun snavurs
- fevra sur 38°C
- tuss (al cumenzament tuss sitga)
- mal il chau
- mal ils muscels e las giugadiras
- stancladad, sentiments da sturnizi
- mintgatant strucca, mal la gula e mal cun tragutter

Pussaivel è er in decurs miaivel da la grippe cun mo paucs sintoms.

Cumparegliaziun cun dafruids e cun COVID-19

Blers dafruids sa differenzieschan d'ina grippe (influenza) areguard ils sintoms. Tipic per in dafruid è p.ex. strucca, mal la gula, mal cun tragutter, eglis cotschens e – tar uffants – savens er fevra.

En cas da COVID-19 pon sa mussar sintoms sumegliants a quels d'ina grippe. Tant COVID-19 sco er la grippe pon per part chaschunar cumplicaziuns grevas, mintgatant schizunt mortals. Tar in dafruid è quai dentant mo excepziunalmain il cas.

Co ma protegel jau cunter la grippe?

Cun ina vaccinaziun pon ins sa proteger cunter ina grippe durant l'enviern. La vaccinaziun cunter la grippe protegia mo cunter la «vaira» grippe (influenza), dentant betg cunter COVID-19 ed er betg cunter tut ils dafruids che circuleschan durant l'enviern. La vaccinaziun cunter COVID-19 na protegia betg cunter la grippe.

Ina vaccinaziun cunter la grippe po vegnir fatga il medem mument sco la vaccinaziun cunter COVID-19, ma er avant u suenter tala. As laschai cussegljar da Vossa media u da Voss medi resp. da Vossa apotecra u da Voss apotecher.

Las recumandaziuns generalas d'igierna e da cumportament gidan a reducir la ristga da s'infectar cun il virus d'influenza e cun auters virus.

Tge far en cas d'in suspect da grippe?

Sche Vus badais sintoms da dafruid u da grippe, restai a chasa u giai a chasa uschè svelto sco pussaivel, en cas che Vus essas a la piazza da lavur, en scola e.u.v. Uschia impedis Vus che la malsogna vegn derasada vinavant.

Evitai sche pussaivel mintga contact cun autras personas, bavai avunda e faschai adina puspè ina pausa pli lunga.

Medicaments cunter dolurs e cunter la fevra pon mitigiar ils sintoms; As laschai cussegljar da Vossa media u da Voss medi resp. da Vossa apotecra u da Voss apotecher.

Persunas a partir da 65 onns, dunnas en speranza ed umans ch'èn pertutgads d'ina malsogna cronica, duessan observar attentamain il decurs da la grippe e contactar immediatamain la media u il medi en cas da problems.

**Uschia ans
protegin nus.** ✓

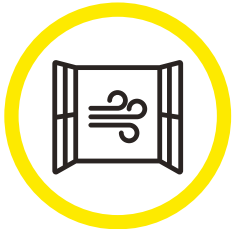
Questas
recumandaziuns
protegian er cunter
auters scherms
infectus.

Reglas d'igierna e da cumportament



Vaccinar cunter la gripa.

La metoda la pli efficazia e la pli simpla per sa proteger cunter ina gripa è la vaccinaziun annuala l'atun. Ella As vegn recumandada en spezial, sche Vus avais ina ristga da cumplaziuns pli auta en cas che Vus survegnis ina gripa. U sche Vus avais contacts directs en in ambient privat u professional cun personas che han ina ristga da cumplaziuns pli auta.



Dar aria pliras giadas per di.

Dar aria reducescha la concentraziun da virus en ils locals interns e permetta da diminuir la ristga d'ina transmissiun. Perquai recumandain nus da dar regularmain aria a locals ed a secturs, en ils quals sa trategnan personas da differentas chasadas. Sche las temperaturas permettan, èsi raschunaivel da laschar avert las fanestras per pli ditg.



Purtar ina mascrina.

Sche Vus vulais, pudais Vus purtar vinavant ina mascrina. Tegnair distanza e purtar ina mascrina gida da reducir la ristga da transmetter virus d'influenza u auters scherms infectus (p. ex. coronavirus). Sche Vus essas ina persona spezialmain periclitada u avais contact cun personas spezialmain periclitadas, poi esser raschunaivel da purtar ina mascrina. Tegnai distanza e purtai ina mascrina, sche Vus sentis sintoms da malsogna. Anc meglier: Restai, sche pussaivel, a chasa.



Tusser e starnidar en in fazelet u en la foppa dal cumbel.

Sche Vus avais da tusser u da starnidar, As tegnai in fazelet da palpiri davant la bucca ed il nas. Bittai il fazelet da palpiri duvrà en ina sadella da rument. Lavai suenter ils mauns cun aua e cun savun. Sche Vus n'avais betg in fazelet a disposiziun, tussi e starnidai en la foppa da Voss cumbel.



Lavar bain u dischinfectar ils mauns.

Lavai bain e regularmain ils mauns cun aua e cun savun. U als dischinfectai. Per exempel, cura che Vus vegnis a chasa, suenter far giu il nas, starnidar u tusser ed avant che Vus mangiais u preparais in past.

Ulteriuras infurmaziuns chattais Vus sin la pagina d'internet
[«Uschia ans protegin nus».](#)

**Uschia ans
protegin nus.** 

Fegl d'infurmaziun per persunas cun ina malsogna cronica e per persunas sur 65 onns

Evitar la gripa e sias cumplaziuns – sa laschar vaccinar cunter la gripa

Essas Vus pertutgada u pertutgà d'ina malsogna cronica? E/u avais Vus 65 onns u dapli?

Sche gea, As recumandain nus d'As laschar vaccinar cunter la gripa da stagiun, perquai che Vus avais ina ristga pli gronda da survegnir cumplaziuns en cas d'ina gripa. Per Vossa protecziun recumandain nus che er Voss conturns sa laschian vaccinar, quai vul dir Vossas confamigliaras e Voss confamigliars e las persunas, cun las qualas Vus avais in stretg contact.

Ina gripa n'è betg adina benigna. Il cuntrari. Mintgatant chaschuna ella grevas cumplaziuns. Quellas pon derivar dal virus da la gripa sez u d'ina infecziun bacteriala.

Cumplaziuns frequentas en connex cun ina gripa èn: inflammasziuns da las parts sura da las vias respiratorias, ina inflammasziun da l'ureglia da mez, malcostas.

Autras cumplaziuns èn pli raras: malcostas zuppà (pleuritis), inflammasziun dal muscul dal cor, malsognas dal sistem da la gnerva, inclusiv ina inflammasziun dal tscharvè. Ina gripa po ultra da quai favurisar in infarct dal cor u in culp.

En cas da grevas cumplaziuns stuais Vus ir a l'ospital. I po durar ditg, fin che Vus essas puspè sauna u saun. Ina gripa po avair in decurs mortal.

En cas da persunas cun ina malsogna cronica po ina gripa eventualmain rinforzar ils sintoms da la malsogna da basa.

La meglra protecziun cunter la gripa porscha la vaccinaziun. Ella sto vegnir rinfrestgada mintga onn, perquai ch'ils virus d'influenza sa midan permanentain. Pervia da quai sto il vaccin vegnir adattà dad onn ad onn. Ina vaccinaziun cunter la gripa po vegnir fatga il medem mument sco la vaccinaziun cunter COVID-19, ma er avant u suenter tala. As laschai cussegljar da Vossa media u da Voss medi resp. da Vossa apotecra u da Voss apotecher.

Per tge malsognas cronicas èsi raschunaivel da sa laschar vaccinar cunter la gripa?

Ultra da persunas a partir da 65 onns vegn la vaccinaziun recumandada en spezial ad uffants a partir da 6 mais, a giuvenils ed a persunas creschidas che han las suandantas malsognas cronicas:

- malsognas cronicas dals organs da respiraziun (incl. asma e malsogna dal pulmun cronica obstructiva [COPD]);
- malsognas dal cor u da la circulaziun;
- malsognas dal gnirom u dals gnirunchels;
- malsognas metabolicas, sco p.ex. diabetes;
- malsognas neurologicas cronicas, sco p.ex. m. Parkinson;
- defects dal sistem d'immunitad innats u acquistads;
- infecziuns da HIV.

Tge vala tar ina malsogna da cancer?

Gist per umans cun ina malsogna da cancer po la gripa esser spezialmain privlusa. Tras la vaccinaziun po ina gripa vegnir evitada en blers cas, u ses decurs po vegnir mitigà. Sche bain vaccinaziun vegn en dumonda u sche motivs medicinali pledan cunter ina vaccinaziun, scleris Vus il megljer cun Vossa media u Voss medi.

Tgi surpiglia ils custs?

Ils custs da la vaccinaziun surpiglia l'assicuranza obligatorica per la tgira da persunas malsauanas, sche la franchisa è gia vegnida esaurida.

Uschia ans protegin nus.

Fegl d'infurmaziun per dunnas en speranza

Tut quai che Vus stuais savair davart la protecziun cunter la grippla durant la gravidanza

Quant privlusa è ina grippla durant la gravidanza?

Cumpareglià cun dunnas che n'èn betg en speranza han dunnas en speranza pli savens cumplicaziuns, sco p. ex. in malcostas, sch'ellas han ina grippla. Quai vala en spezial per la segunda mesadad da la gravidanza. Sche la mamma ha la grippla, chaschuna quai pli savens cumplicaziuns durant la gravidanza e tar la naschientscha, naschientschas prematuras e retardaments da la creschientscha tar l'uffant. Durant ils emprims 6 mais da lur vita han poppins ultra da quai ina ristga cleramain pli auta per in grev decurs da la grippla.

Co e cura ma protegel jau?

L'Uffizi federal da sanadad publica (UFSP) recumonda la vaccinaziun cunter la grippla a tut las dunnas en speranza sco er a tut las dunnas che han parturì durant las ultimas 4 emnas. Il temp per sa laschar vaccinar cunter la grippla dura fin il cumenzament da l'unda da grippla. L'unda da grippla na cumenza en Svizra per regla betg avant la fin da december, il pli savens il schaner.

Pertge duai jau ma laschar vaccinar? Poss jau proteger uschia er mes uffants?

La vaccinaziun prevegn a la grippla ed a sias cumplicaziuns ch'i dat pli savens en spezial durant la gravidanza. La vaccinaziun cunter la grippla da la dunna en speranza n'augmenta betg mo l'atgna protecziun: Ils anticorpuls da la mamma pon ultra da quai proteger l'uffant novnaschi cunter la grippla anc durant pliras emnas suenter la naschientscha. Poppins da mammas ch'èn vegnidas vaccinas durant la gravidanza, vegnan main savens malsaus e ston vegnir ospitalisads mo darar durant ils emprims mais da vita pervia da la grippla. Quai è spezialmain impurtant, perquai che poppins na pon betg vegnir vaccinas avant la vegliadetgna da 6 mais. Pervia da quai han els ina ristga pli auta da survegnir ina grippla.

Quant segira è la vaccinaziun durant la gravidanza?

La vaccinaziun cunter la grippla è segira durant tut il temp da la gravidanza e n'ha naginas consequenzas negativas per l'uffant anc betg naschi. Ils vaccins cunter la grippla recumandads per dunnas en speranza èn inactivs, quai vul dir ch'els na cuntregnan nagins virus che pon sa multiplitgar, mabain mo ils proteins da surfatscha. Consequenzas negativas per il decurs da la gravidanza, per il svilup dal fetus, per il termin resp. per l'andament da la naschientscha e per il tezzar n'èn enconuschentas naginas. Er l'Organisaziun mundiala da la sanadad (WHO) e la Societad svizra da ginecologia e d'assistenza al part (SSGA) recumondan la vaccinaziun cunter la grippla a tut las dunnas ch'èn en speranza.

Tge effects secundars po avair la vaccinaziun?

Suenter la vaccinaziun cunter la grippla po il lieu da l'injecziun far mal e daventar cotschen. Pli darar datti ina temperatura pli auta, dolurs muscularas u in lev malesser. Quests effects secundars èn per regla benigns e passan suenter paucs dis. En cas fitg rars poi dar eczems, edems u – en cas d'ina allergia – difficultads da respirar u ina reacziun allergica immediata (schoc anafilactic).

Segir è però: La ristga da sviluppar cumplicaziuns seriusas en cas d'ina grippla è bler pli auta che la probabilitad da grevs effects secundars pervia da la vaccinaziun. Ils effects secundars pussaivels menziunads qua survast che la vaccinaziun cunter la grippla po avair, èn tuttina frequents tar dunnas en speranza sco tar autras personas.

Tgi surpiglia ils custs?

Ils custs da la vaccinaziun surpiglia l'assicuranza obligatorica per la tgira da personas malsaus, sche la franchisa è gia vegnida exaurida.

Uschia ans protegin nus.

Fegl d'infurmaziun per confamigliaras e confamigliars e per persunas che han in stretg contact cun persunas cun ina ristga da cumplaziuns pli auta en cas d'ina grippa

Vossa vaccinaziun protegia er Voss proxims

Cura èsi raschunaivel da sa laschar vaccinar cunter la grippa?

Sche Vos sco confamigliara u confamigliar u sco persuna da stretg contact protegis sasezza u sasez cunter la grippa cun ina vaccinaziun, protegis Vos indirectamain er ils umans da Voss conturns che han ina ristga da cumplaziuns pli auta, sch'els survegnan ina grippa.

La vaccinaziun cunter la grippa vegn recumandada a tut quellas persunas che han – per motivs privats u professionals – regularmain contact direct cun umans che han ina ristga da cumplaziuns pli auta en cas d'ina grippa.

Ina ristga da cumplaziuns pli auta en cas d'ina grippa han:

- persunas a partir da 65 onns
- dunnas en speranza e dunnas che han parturì durant las ultimas 4 emnas
- uffants naschids prematuramain (durant ils emprims dus envierns suenter la naschientscha)
- poppins sut 6 mais
- persunas cun las suandantas malsognas cronicas:
 - malsognas cronicas dals organs da respiraziun (incl. asma e malsogna dal pulmun cronica obstructiva [COPD]);
 - malsognas dal cor u da la circulaziun;
 - malsognas dal gnirom u dals gnirunchels;
 - malsognas metabolicas, sco p. ex. diabetes;
 - malsognas neurologicas cronicas, sco p. ex. m. Parkinson;
 - defects dal sistem d'immunitad innats u acquistads;
 - infecziuns da HIV;
 - malsognas da cancer;
- pazientas e pazients en chasas da persunas attempadas e da tgira ed en instituziuns per persunas cun malsognas cronicas.

Tgi èn «las confamigliaras ed ils confamigliars e las persunas da stretg contact»?

«Confamigliaras e confamigliars e persunas da stretg contact» èn tut las persunas che vivan, collavuran u han in contact regular cun umans che han ina ristga da cumplaziuns pli auta, sch'els survegnan ina grippa.

Latiers tutgan tut las persunas medicinalas e tut las persunas responsablas per la tgira, tut las persunas che lavuran en il sector paramedicinal sco collavuraturas e collavuratur da canortas d'uffants pitschens, da centers da di, da chasas da persunas attempadas e da tgira, d'instituziuns per umans cun impediments sco er assistentas ed assistents persunals. Er uffants a partir da 6 mais e giuvenils tutgan latiers, sch'els han in contact regular cun umans che han ina ristga da cumplaziuns pli auta en cas d'ina grippa (p. ex. geniturs, fragliuns u tattas e tats).

Contacts casuals en il mintgadi (en il traffic public, cun far cumpras e. u. v.) na valan betg sco «persunas da stretg contact». Tuttina pon er tut las persunas che vuessan reducir – per motivs privats e/u professionals – lur ristga da survegnir ina grippa, trair en consideraziun ina vaccinaziun.

In ferm segn da solidaritad

Persunas che han ina ristga da cumplaziuns pli auta pon sa proteger sasezzas mo per part cunter ina infecziun da grippa – per exempel, perquai che lur sistem d'immunitad na reagescha betg uschè bain sin la vaccinaziun. Tgi che sa lascha vaccinar, na protegia betg mo sasezza u sasez, mabain er sias confamigliaras e ses confamigliars e ses conumans.

Uschia ans protegin nus.

Protecziun cunter la grippe: Infurmaziuns davart la vaccinaziun cunter la grippe

Pertge ed a tgi vegn recumandada la vaccinaziun cunter la grippe?

La vaccinaziun cunter la grippe è la pussaivladad la pli simpla e la pli efficazia per proteger sasezza u sasez e ses conumans cunter ina grippe e cunter las grevas cumplaziuns ch'ina tala chaschuna mintgatant. Recumandada vegn ella a tut las persunas che han ina ristga da cumplaziuns pli auta en cas d'ina grippe, e plinavant a las persunas, cun las qualas ellas han in stretg contact privat e professiunal.

Ulteriuras infurmaziuns ed il check davart la vaccinaziun cunter la grippe chattais Vos sut www.schutzvordergrippe.ch.

Nua e cura poss jau ma laschar vaccinar?

Vos pudais As laschar vaccinar cunter la grippe tar Vossa media u Voss medi u en ils centers da vaccinaziun. En blers chantuns pon persunas saunas a partir da 16 onns er sa laschar vaccinar en l'apoteca (guardar www.impfapotheke.ch).

Il temp per sa laschar vaccinar cunter la grippe dura da mez october fin il cumenzament da l'onda da grippe. L'onda da grippe cumenza en Svizra per regla tranter il december ed il mars. Suenter la vaccinaziun dovra il sistem d'immunitad da l'agen corp var duas emnas per sviluppar ina protecziun cunter la grippe.

La vaccinaziun cunter la grippe sto vegnir rinfrestgada mintga onn, perquai ch'ils virus d'influenza sa midan permanenta-main. Pervia da quai sto il vaccin vegnir adattà dad onn ad onn. Ina vaccinaziun cunter la grippe po vegnir fatga il medem mument sco la vaccinaziun cunter COVID-19, ma er avant u suenter tala.

Quant efficazia è la vaccinaziun?

La vaccinaziun cunter la grippe è fitg segira e vegn per regla cumportada bain. L'efficacitad da la vaccinaziun cunter la grippe è – tut tenor la stagiun da grippe e da la grupp da la populaziun – fitg differenta ed importa tranter 20% ed 80%. La vaccinaziun cunter la grippe protegia mo cunter la «vaira» grip-

pe (influenza), dentant betg cunter COVID-19 ed er betg cunter tut ils dafruids che circuleschan durant l'enviern. La vaccinaziun cunter COVID-19 na protegia betg cunter la grippe.

Tge effects secundars po avoir la vaccinaziun?

Suenter la vaccinaziun po il lieu da l'injecziun far mal e daventar cotschen. Pli darar datti ina temperatura pli auta, dolurs muscularas u in lev malessier. Quests effects secundars èn per regla benigns e passan suenter paucs dis. En cas fitg rars poi dar eczems, edems u – en cas d'ina allergia – difficultads da respirar u ina reacziun allergica immediata (schoc anafilactic). Vossa media u Voss medi ubain Vossa apoteca u Voss apotecher As cusseglija gugent. Segir è però: La ristga da sviluppar cumplaziuns seriusas en cas d'ina grippe è bler pli auta che la probabilitad da grevs effects secundars pervia da la vaccinaziun.

Cura stoss jau esser precauta u precaut concernent la vaccinaziun?

Persunas malsaunas u persunas che han fevra stuessan sa laschar vaccinar pir, cura ch'ils sintoms èn svanids, perquai ch'il sistem d'immunitad na reagescha uschiglio betg uschè bain sin la vaccinaziun. Mo en cas da grevas allergias (anafilaxia) cunter las substanzas cuntengidas vegni cusseglià explicitamain da sa laschar vaccinar.

Tgi surpiglia ils custs?

En cas da persunas cun ina ristga da cumplaziuns pli auta (incl. dunnas en speranza) surpiglia l'assicuranza obligatorica per la tgira da persunas malsaunas ils custs da la vaccinaziun, sche la franchisa è gia vegnida exaurida.

En cas d'ina vaccinaziun en l'apoteca vegnan indemnisads ils custs dal vaccin, sch'ina ordinaziun da la media u dal medi è avant maun; ils custs dal proceder da vaccinar van adina a donn e cust da la persuna vaccinada. Bliers manaschis, en spezial dal sector medicinal resp. paramedicinal, porschan ina vaccinaziun gratuita a lur collavuraturas e collavuraturas.

Uschia ans protegin nus.

Set buns motifs per la vaccinaziun

Nus recumandain la vaccinaziun cunter la grippa a tut las personas che han ina ristga da cumplacziuns pli auta en cas d'ina grippa, e plinavant a tut las personas che han – en ils conturns privats u professionals – regularmain contact direct cun personas spezialmain periclitadas.

1 Proteger sasezza u sasez cunter ina grippa

Tgi che sa lascha vaccinar ad ura avant l'onda da grippa, sbassa la ristga da survegnir ina grippa durant l'enviern. La grippa (influenza) po mintgatant avair in grev decurs e chaschunar cumplacziuns, sco per exempel in malcostas, in malcostas zuppà (pleuritis), ina miocarditis, in'encefalitis u in sindrom Guillain-Barré. Ina grippa po ultra da quai favurisar in infarct dal cor u in culp.

2 Reducir la transmissiun da virus da grippa sin ils conumans

Vossas confamigliaras e Voss confamigliars, Vossas amias e Voss amis, en spezial personas che han ina ristga da cumplacziuns pli auta (p. ex. uffants novnaschids, dunnas en speranza sco er personas pli veglias e personas cun malsognas cronicas) profitan da Vossa vaccinaziun cunter la grippa. Mesiras d'igierna e purtar ina maschina gidan a reducir la ristga da transmetter e da survegnir la grippa. Ma ellas na remplazzan betg la vaccinaziun cunter la grippa, perquai ch'ins è contagiatus – senza badar quai – gia dus dis avant ch'ils sintoms da grippa sa manifesteschan.

3 Proteger personas spezialmain periclitadas cunter cumplacziuns

Ina grippa e sias cumplacziuns pon esser gravantas per personas spezialmain periclitadas. Tscherts umans che han ina ristga da cumplacziuns pli auta, na pon betg sa laschar vaccinar (p. ex. poppins sut 6 mais) u èn protegids mo per part tras la vaccinaziun (p. ex. en cas d'ina defizienz d'immunitad). Vossa vaccinaziun cunter la grippa gida a reducir las ristgas da personas spezialmain periclitadas da survegnir ina grippa. A tut las personas che han stretgs contacts professionals u privats cun personas cun ina ristga da cumplacziuns pli auta, vegni recumandà da sa laschar vaccinar cunter la grippa.

4 La vaccinaziun cunter la grippa è la prevenziun la pli efficazia cunter ina grippa

In nutriment equilibrà, moviment regular, durmir avunda, igi-ena, distanza, mascrinas sco er betg ir a la piazza da lavur en cas d'ina malsogna reduceschan la ristga da transmetter e da survegnir tscherts scherms infectus. Sco unica protecziun na basta quai però savens betg. La vaccinaziun cunter la grippa è la metoda la pli efficazia e la pli simpla per sa proteger cunter ina grippa. Pervia da quai è ella ina cumplettaziun raschunavla ed efficazia da las autras recumandaziuns d'igierna e da cumportament.

5 Restar in team efficazi – er durant la stagiun da grippa vegninta

Sco adina n'èn il cumenzament e la dimensiun da l'onda da grippa dal proxim enviern betg previsibels. La finamira è quella da restar sezza sauna u sez saun e da reducir las consequenzas da l'onda da grippa per ils agens conturns. Uschia gartegi da restar in team efficazi en ils conturns professionals e privats er durant l'onda da grippa. Dapli personas d'in team ch'èn vaccinas, e meglier ch'il team è protegi.

6 Evitar ch'ins survegnia il medem mument ina grippa ed autras malsognas da la via respiratorica

Bleras malsognas da la via respiratorica cumparan savens durant ils mais fraids. Igl è pussaivel ch'ins s'infetescha a medem temp cun plirs scherms infectus. Cun la vaccinaziun reducis Vus Vossa ristga da survegnir ina grippa ed uschia er la ristga da survegnir a medem temp pliras malsognas da la via respiratorica.

7 Impedir ina surchargia dal sistem da sanadad

Sche bleras personas daventan a medem temp grevamain malsaunas, po quai engrevgiar fermamain il personal da sanadad da las praticas da medi, dals ospitals e da las chasas da dimora. Cun la vaccinaziun cunter la grippa gidais Vus a distgargiar il sistem da sanadad.

**PROTECZIUN
CUNTER
LA GRIPPA**