

**Così ci proteggiamo** ✓

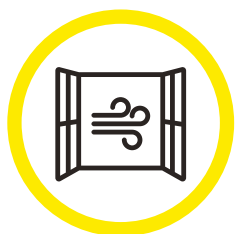
## Raccomandazioni di igiene e di comportamento

Queste raccomandazioni proteggono anche da altri agenti patogeni.



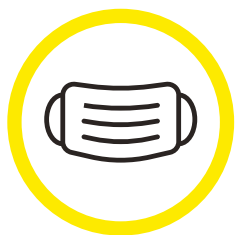
### **Vaccinarsi contro l'influenza.**

Il metodo più semplice e più efficace per proteggersi dall'influenza è la vaccinazione annuale in autunno. È particolarmente consigliato vaccinarsi se appartenete ad un gruppo a rischio più elevato di complicazioni. Oppure se, nella vostra vita privata o professionale, siete a contatto stretto e regolare con persone con un rischio più elevato di complicazioni.



### **Ventilare più volte al giorno.**

La ventilazione diluisce la concentrazione di virus negli ambienti chiusi e permette di ridurre il rischio di trasmissione virale. Pertanto raccomandiamo di ventilare bene diverse volte al giorno locali e ambienti in cui si trattengono persone provenienti da più economie domestiche. Se le temperature lo consentono, è bene tenere aperte le finestre più a lungo.



### **Indossare la mascherina.**

Se lo desiderate, potete continuare a indossare la mascherina. Tenersi a distanza e indossare la mascherina aiutano a ridurre il rischio di trasmissione del virus dell'influenza e di altri agenti patogeni (p. es. coronavirus). Se siete particolarmente a rischio o avete contatti con persone particolarmente a rischio può essere opportuno indossare una mascherina. Se avvertite sintomi di malattia, vi invitiamo a tenervi a distanza e a indossare una mascherina. Meglio ancora: restate a casa se potete.



### **Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta o nella piega del gomito.**

Quando dovete tossire o starnutire tenete un fazzoletto di carta davanti alla bocca e al naso e gettatelo nella spazzatura dopo l'uso. Subito dopo, lavatevi le mani con acqua e sapone. Se non avete a disposizione un fazzoletto di carta, tossite e starnutite nella piega del gomito.



### **Disinfettarsi o lavarsi accuratamente le mani.**

Lavatevi le mani regolarmente e accuratamente con acqua e sapone o disinfettatele. Per esempio quando rientrate a casa, dopo esservi soffiati il naso, aver starnutito o tossito nonché prima di mangiare o di preparare un pasto.

Ulteriori informazioni sono disponibili sulla pagina web [«Così ci proteggiamo»](#).