

# Prevenzione infezioni respiratorie



**Rimanere al domicilio** in presenza di sintomi respiratori febbrili, tosse, raffreddore, brividi, dolori muscolari, informando il proprio Medico curante.



Coprire la bocca e il naso con un **fazzoletto monouso** quando si tossisce o starnutisce, quindi gettare il fazzoletto nella spazzatura e **lavarsi le mani** oppure starnutire nella **piega del gomito**.



**Lavarsi spesso le mani** con acqua e sapone per circa **un minuto** oppure utilizzare un **gel a base di alcool o cloro**: i virus respiratori si diffondono anche toccandosi occhi, naso o bocca con le mani contaminate.



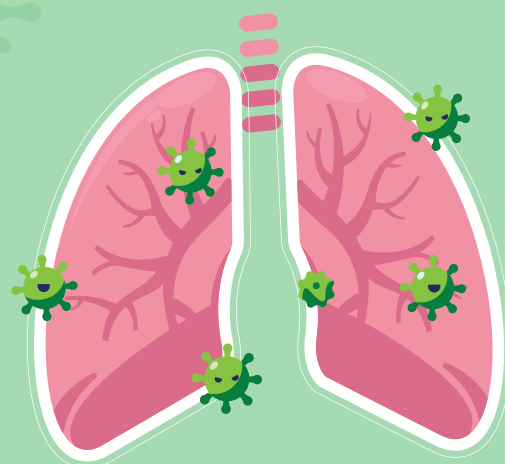
Utilizzare la **mascherina nei luoghi affollati** e sui **mezzi pubblici** per la protezione individuale e soprattutto per quella dei più fragili per età o patologie.



**Arieggiare i locali**

## Per informazioni

Rivolgersi al medico/pediatra o farmacista



**Prenota il tuo vaccino antinfluenzale**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria