

**Contatta il tuo medico o il pediatra
di famiglia per avere indicazioni
sulla malattia e sui farmaci da utilizzare.**

www.regione.toscana.it/influenza

**Influenza da nuovo
Virus A/H1N1**

Virus **A**H1N1.

come proteggerti
e come non diffonderlo



È un'influenza. Rivolgiti al tuo medico.



Cos'è

Il nuovo virus influenzale A H1N1 provoca una sintomatologia simile alla classica influenza stagionale, però con alta contagiosità. Come l'influenza stagionale può causare complicazioni, in particolare respiratorie.

Come si trasmette

La trasmissione da persona a persona si verifica per via aerea attraverso le gocce di saliva di chi tossisce e starnutisce, ma anche per via indiretta, cioè attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

Come proteggerti



Lavati le mani con cura, più volte al giorno, con acqua e sapone o con detergenti a base di alcool, in particolare dopo aver tossito, starnutito, esserti soffiato il naso.



Utilizza un fazzoletto di carta davanti a naso e bocca quando tossisci o starnutisci e gettalo nel cestino dei rifiuti.



Tieni a disposizione una piccola scorta di mascherine igieniche e indossale in caso di malattia o di assistenza ad una persona malata.



Mantieni pulite le superfici (interruttori, telefoni, tastiere, maniglie, rubinetti, pulsantiere dei citofoni o dell'ascensore, tavoli e scrivanie) perché possono venire contaminate dal virus attraverso il contatto con persone infette.

Arieggia spesso i luoghi dove vivi e lavori.



Quali sono i sintomi

Febbre improvvisa oltre i 38°C, disturbi respiratori come tosse secca, mal di gola e raffreddore, brividi o emicrania, dolori muscolari o articolari, talora associati a sensazioni di vertigini, mal di pancia, diarrea o vomito.

Cosa fare e cosa non fare

Resta a casa e telefona al medico o al pediatra di famiglia e, una volta guarito, attendi almeno 24 ore prima di tornare alla normale attività.
Non andare immediatamente al pronto soccorso.
Non assumere farmaci antivirali di tua iniziativa.

La Toscana si è già organizzata

I servizi sanitari, territoriali e ospedalieri, sono stati potenziati e attrezzati per affrontare l'eventuale epidemia.