SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Per saperne di più

Numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale:

NumeroVerde
800 033033

tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30
il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30

Portale del Servizio sanitario regionale:

www.saluter.it

A cura di: Assessorato politiche per la salute e Agenzia sanitaria e sociale regionale
(Marco Biocca, Bianca Maria Carlozzo, Marta Fin, Alba Carola Finarelli, Pierluigi Macini, Maria Grazia Pascucci, Francesca Terri)
Stampa: Betagraf, Funo (Bo) - Grafica: Tracce, Modena - Ottobre 2009

RegioneEmilia-Romagna

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

RegioneEmilia-Romagna

"L'influenza non si trasmette per radio"

INFLUENZA A H1N1
La prevenzione è nelle tue mani

Che cosa è l'influenza A H1N1?

Questa influenza è causata da un virus nuovo. Di solito non è grave, ma è molto contagiosa, cioè "passa" molto facilmente da persona a persona.

Come si trasmette?

Si trasmette attraverso le goccioline di saliva che viaggiano nell'aria quando una persona tossisce o starnutisce. Ma anche toccando mani o oggetti che sono venuti a contatto con le goccioline di saliva di persone ammalate.

Cosa puoi fare per cercare di non ammalarti?

Lavati le mani!

Come?

Con acqua e sapone. Bagnati le mani e insaponale. Strofina le mani una contro l'altra contando fino a 20 e risciacquale bene. Asciugati bene con una salvietta di carta usa e getta.

Quando?

- rientrando a casa
- prima di mangiare
- prima di uscire dal bagno
- dopo esserti soffiato il naso
- dopo aver giocato con giocattoli condivisi con altri bambini
- e comunque quando sono sporche!

Quando tossisci o starnutisci usa un fazzolettino di carta e poi gettalo nel cestino!

Se starnutisci o tossisci copriti la bocca e il naso con un fazzolettino di carta. Usalo una sola volta e poi gettalo nel cestino dei rifiuti.

Ricordati di avere sempre in tasca un pacchetto di fazzoletti!

E ancora:

- **Non usare penne, matite, bicchieri, forchette, cucchiai e cannucce di altri bambini!**
- **Se hai le mani sporche non toccarti occhi, bocca e naso!**

Che fare se non ti senti bene?

Se ti senti la febbre, i brividi, oppure mal di gola, mal di pancia o male dappertutto, dillo subito all'insegnante.

E se hai l'influenza?

Fatti curare e coccolare, dormi e riposati. E abbi pazienza se non puoi vedere i tuoi amici per un po': puoi sempre sentirli al telefono! I tuoi genitori e il tuo medico ti diranno quando potrai tornare a scuola!

E per finire... prova a spiegare queste semplici regole alle tue amiche e ai tuoi amici!