

PREVENZIONE DELL'INFLUENZA

“Misure di igiene e protezione individuale non farmacologica”

Oltre alle misure farmacologiche, l'ECDC raccomanda le seguenti misure di protezione personali utili per ridurre il rischio di contrarre l'infezione o per evitare di trasmettere il virus ad altri:

- **lavare regolarmente le mani e asciugarle correttamente:** le mani devono essere lavate accuratamente con acqua e sapone, per almeno 40-60 secondi ogni volta, specialmente dopo aver tossito o starnutito e asciugate; i disinfettanti per le mani a base alcolica riducono la quantità di virus influenzale dalle mani contaminate e possono rappresentare una valida alternativa in assenza di acqua, qualora le mani non siano visibilmente sporche;
- **osservare una buona igiene respiratoria:** coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, con fazzoletti monouso da smaltire correttamente e lavarsi le mani e utilizzare dispositivi di protezione delle vie respiratorie in presenza di sintomatologia alle vie aeree superiori (raffreddore e tosse);
- **restare a casa se si presentano sintomi attribuibili a malattie respiratorie febbrili specie in fase iniziale.**

Fonte: Circolare del Ministero della Salute n. 669 del 25.07.2025 *Prevenzione e controllo dell'influenza: raccomandazioni per la stagione 2025-26*