

**Allegato A:**  
**Misure di prevenzione quotidiane per fermare la diffusione del germe.**

La trasmissione del virus dell'influenza si può verificare con due modalità:

1. via aerea: attraverso le goccioline di saliva di chi tossisce o starnutisce
2. contatto diretto: attraverso le mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

L'adozione di alcune **misure di protezione personale** di provata efficacia, raccomandate anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, costituisce l'**intervento preventivo di prima scelta** per ridurre la diffusione dei virus:

- **Lavare le mani spesso con acqua e sapone.** Se questi ultimi non sono disponibili, usare gel a base di alcol;
- Evitare di toccare occhi, naso e bocca (i germi diffondono in questo modo);
- Evitare contatti stretti con persone ammalate;
- Se si hanno sintomi simili a quelli dell'influenza (febbre o febbre, tosse, mal di gola, congestione nasale, dolori muscolo-scheletrici, mal di testa, spossatezza, vomito o diarrea) stare a casa per almeno 24 ore dopo che la febbre è sparita, tranne che per cercare assistenza medica o in casi strettamente necessari;
- Se si è ammalati, limitare al minimo i contatti con gli altri per non infettarli;
- Coprire il naso e la bocca con un fazzoletto quando si tossisce o starnutisce e gettare il fazzoletto nei rifiuti dopo l'uso;
- Lavare e disinfettare le superfici e gli oggetti che potrebbero essere contaminati con germi come i virus influenzali;
- Usare mascherine che coprano naso e bocca, da parte delle persone con sintomatologia influenzale, quando si trovano in ambienti sanitari (es. ospedali).