

5 cose da fare se hai l'influenza



Coprire bocca e naso quando si tossisce o si starnutisce.



Lavarsi le mani regolarmente.



Bere molta acqua e riposare.



Se si ha un sistema immunitario vulnerabile si potrebbe aver bisogno di antivirali.



Non prendere antibiotici: non funzionano di nuovo con virus del raffreddore o dell'influenza.

5 modi per evitare l'influenza



Prendere il vaccino antiinfluenzale ogni anno, anche se prendi l'influenza i sintomi saranno più lievi.



Evitare di stare vicino a persone malate.



Cercare di evitare di toccarsi occhi, naso e bocca. I germi hanno più probabilità di entrare nel corpo.



Pulire e disinfettare le superfici se si condivide una casa con qualcuno malato.



Lavarsi le mani regolarmente.