



HOME | ADNKRONOS | NOTIZIE

## 7 regole d'oro per proteggersi dall'influenza, al via campagna '#previenila'

Roma, 30 sett. (AdnKronos Salute) - Prevenire l'influenza si può. E' l'informazione è la chiave principale per tenerla lontana. E' la filosofia della campagna 'L'influenza che verrà #previenila', presentata questa mattina a Roma presso il Palazzo dell'Informazione in Piazza Mastai, che permetterà di diffondere le '7 regole d'oro' contro l'infezione ma anche di dare la possibilità a tutti di avere risposte direttamente dagli esperti.

L'iniziativa, al via oggi, è promossa da Moige (Movimento italiano genitori onlus), Amiot (Associazione medica italiana di omotossicologia) e Sipps (Società italiana di pediatria preventiva e sociale), con il contributo incondizionato di Guna Spa. Lo spirito è quello di fare ricorso a tutte le armi a disposizione contro il virus, vaccino in primis, ma anche ad altre strategie disponibili di prevenzione comprese le 'medicine dolci'.

La campagna punta su più strumenti di comunicazione. Un sito Internet che offre tutte le informazioni utili è già attivo, mentre materiale informativo (locandina, vetrofania e dépliant) è disponibile presso le farmacie e gli studi medici aderenti.

Già operativo anche il numero verde 800.38.50.14 per chiedere informazioni, suggerimenti e indicazioni ai medici dell'Amiot. Previsto, infine, l'Osservatorio dell'influenza guidato dal virologo Fabrizio Pregliasco dell'università degli Studi di Milano, che seguirà il monitoraggio dei picchi influenzali durante l'inverno e comunicherà i dati tramite il sito.

Il sito e i dépliant riportano le 7 semplici quanto efficaci regole anti-influenza, ovvero: Lavare spesso le mani con acqua e sapone; riparare bocca e naso quando si tossisce o starnutisce e lavare subito le mani; non toccare occhi, naso e bocca: sono facili accesso per i virus; evitare il fumo passivo; seguire sempre uno stile alimentare sano che preveda cibi ricchi di vitamina C.

E ancora: rimanere a casa quando si manifestano i primi sintomi dell'influenza ed evitare luoghi affollati quando i casi di malattia sono molto numerosi; vaccinarsi, il medico di famiglia e il pediatra sono le persone più indicate a cui rivolgersi.

Abitare nella pancia di un coccodrillo e altre...

**CASE DA PAZZI**