

# Pronto per la Stagione Influenzale?

COMBATTI L'INFLUENZA CON LA PREVENZIONE



- **Lavarsi le mani** spesso e accuratamente con acqua tiepida e sapone o detergenti a base di alcool.
- **Ottenere il vaccino antinfluenzale** non appena è disponibile nella vostra zona.
- **Evitare di toccarsi** occhi, naso o bocca.
- **Evitare o ridurre al minimo il contatto con persone malate.**
- **In caso di starnuto, coprire naso e bocca** con un fazzoletto o la piega del gomito.
- **Rimanere a casa**, se possibile, **quando si è malati.**  
Il personale in servizio dovrà ottemperare alle regole del Comando quando "notifica la malattia."

Per ulteriori informazioni, visitare il sito [www.Ready.Navy.mil](http://www.Ready.Navy.mil)

## NOI LO SIAMO. E TU LO SEI?