



# In caso di Influenza

- Stare a casa
- Evitare contatti
- Coprire bocca e naso
- Lavare le mani
- Non toccare occhi, naso, bocca
- Non fumare /evitare ambienti fumosi
- Evitare superlavoro
- Bere e mangiare cibi sani
- Attività fisica regolare

Choose fruits and vegetables over unhealthy fatty foods

