

Prevenire nausea e diarrea – Serie di e-mail

Qui di seguito troverete contenuti e immagini che possono essere utilizzati in una campagna e-mail per aiutare a educare i dipendenti sulla prevenzione della nausea e diarrea. Sentitevi liberi di condividerli con i vostri dipendenti; potreste anche voler includere informazioni su qualsiasi servizio di telemedicina (se disponibile) e altre caratteristiche del piano sanitario.

e-mail 1



Nausea e diarrea – fattori di rischio e prevenzione

Tutti conosciamo i segni e i sintomi della nausea e della diarrea - Come prima cosa, potreste perdere l'appetito. Oppure si prova nausea. Potreste sentirvi storditi ed in preda a capogiri, oppure avere crampi allo stomaco; potreste provare anche la sensazione di sudori freddi. Questi sono segnali che qualcosa di brutto è entrato nel vostro corpo. Batteri, virus o anche parassiti. Potrebbe trattarsi di organismi dannosi che si nascondono nel cibo o nell'acqua e che una volta entrati nel corpo, vi fanno stare male. Quindi cosa potete fare?

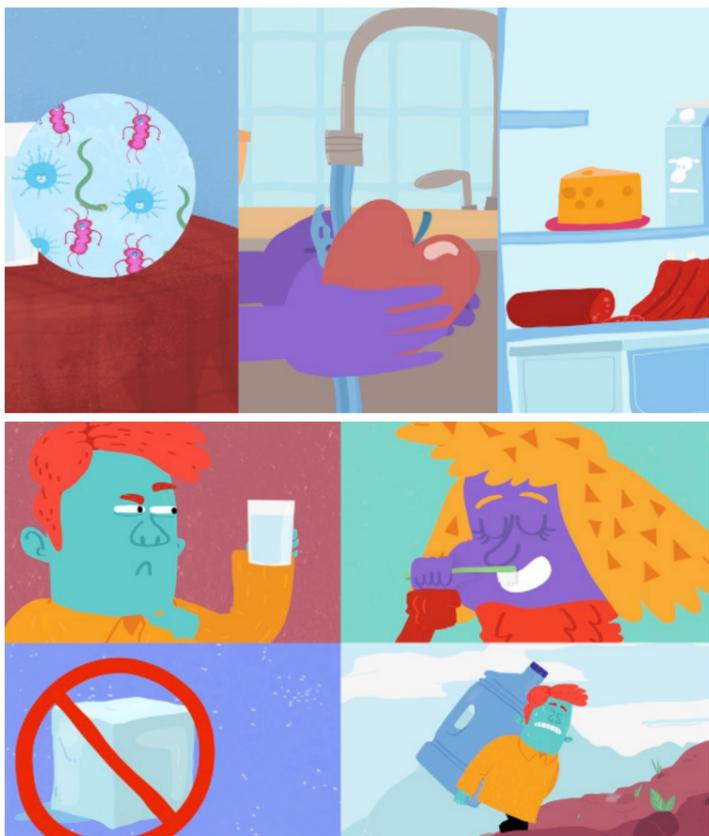
Nei prossimi giorni, vi forniremo informazioni su come identificare e gestire i sintomi della nausea e diarrea. Nel frattempo, vi invitiamo a guardare questo video per conoscere le cause, i fattori di rischio e la prevenzione:

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/nausea-diarrhoea-italian

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.

e-mail 2



Prevenire nausea e diarrea

Per prevenire nausea e diarrea causate da malattie alimentari:

- Lavate frutta e verdura con acqua corrente prima di mangiare o di cucinare.
- Tenete in frigorifero carne e latticini fino al momento di consumarli o di usarli per cucinare.
- Prestate attenzione alle date di scadenza.
- Osservate bene il cibo e annusatelo in modo da percepire odori sospetti che possono indicare qualcosa di brutto.
- Tenete sempre alimenti crudi separati dal resto per prevenire il rischio di contaminazioni.
- Ricordatevi che per uccidere i batteri, il cibo deve essere cotto a fondo.
- Non dimenticatevi di disinfettare regolarmente le superfici di lavoro e gli strumenti con spugne pulite e detersivi.

Alcune malattie possono essere trasmesse anche bevendo dell'acqua contaminata. In molti paesi l'acqua del rubinetto non è potabile, quindi se non siete sicuri della qualità dell'acqua, prendete le necessarie precauzioni:

- Usate acqua in bottiglia per lavarvi i denti.
- State alla larga dai cubetti di ghiaccio.
- Portate sempre con voi acqua potabile a sufficienza quando viaggiate.

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.