

Raffreddore e influenza - 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 del raffreddore e influenza. 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



Prevenire raffreddori e influenza

Potreste non rendervene conto, ma nel vostro ambiente sono presenti più di 200 virus che possono causare raffreddori e influenze. I virus entrano nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca possono diffondersi attraverso i contatti personali o toccando superfici che sono state infette da un virus.

Una volta entrati, si sistemano per bene e presto svilupperete un raffreddore, un'infezione virale del naso o della gola o l'influenza, che attacca il sistema respiratorio.

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

www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/colds-and-flus-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

e-mail 2



Ma come distinguere il raffreddore dall'influenza?

Finora abbiamo imparato che il raffreddore è un'infezione virale del naso o della gola, mentre l'influenza colpisce il sistema respiratorio. Ma come differiscono i sintomi tra il raffreddore e l'influenza?

Il raffreddore è più leggero con sintomi che si sviluppano gradualmente come: Naso che cola, congestione toracica, mal di gola e tosse. Con un po' di riposo e qualche medicinale da banco, i raffreddori normalmente passano dopo qualche giorno.

L'influenza invece è più grave e può svilupparsi in fretta. I sintomi includono febbre alta, dolori muscolari e articolari, affaticamento, dolore al petto, mal di testa e brividi. L'influenza può portare a condizioni che possono mettere in pericolo la vita stessa come la polmonite.

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.

email 3



Come proteggersi da raffreddori e influenza

Ricordate: proteggersi da influenze e raffreddori è possibile.

- evitate di toccare superfici e successivamente di toccarsi occhi, naso o bocca,
- evitate di entrare a contatto con chi può avere influenza o raffreddore;
- lavatevi le mani con acqua e sapone;
- ed infine mantenete le superfici pulite.
- Per rafforzare il vostro sistema immunitario, mangiate sano rimanete idratati e fate attività fisica.

Se sospettate di avere l'influenza, o se avete la febbre alta o i sintomi sono severi e persistenti, rivolgetevi al vostro medico di fiducia.

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.