

## Per quanto tempo si rimane contagiosi dopo un'infezione respiratoria?

Influenza, raffreddore, Covid, virus gastrointestinali: come evitare il contagio (il rischio dipende dal tipo di malattia ma anche da diverse altre variabili) (Fonte: <https://www.corriere.it/> 22 novembre 2025)



C'è un momento, dopo ogni [influenza](#) o [raffreddore](#), in cui ci si sente sospesi: siamo ancora contagiosi? Restare a casa ci sembra un lusso, le scadenze si accumulano, ma non si vuole nemmeno rischiare di contagiare colleghi e amici. Come capire allora quando si è «abbastanza guariti» da tornare in sicurezza a scuola o al lavoro?








## Sintomi e come avviene la trasmissione

«Molti **virus respiratori** iniziano a diffondersi prima che compaiano i sintomi e continuano anche quando ci si sente meglio. Il guaio, quindi, è che **si è contagiosi** non solo nel momento in cui si manifestano i primi disturbi, ma **anche nella fase di incubazione** — premette Fabrizio Pregliasco, professore di Igiene generale e applicata all'Università degli Studi di Milano e direttore sanitario dell'Irccs Ospedale Galeazzi-Sant'Ambrogio di Milano —. Per esempio, nel caso dell'**influenza**, da un giorno prima l'esordio dei sintomi fino al termine delle manifestazioni si può “attaccare” l'infezione. Il rischio sussiste per gran parte delle infezioni respiratorie virali, quindi anche per **raffreddore comune, sindromi parainfluenzali e Covid**. I virus che le provocano **si trasmettono soprattutto attraverso l'aria e si diffondono con facilità attraverso le goccioline di saliva** che il malato produce **tossendo, starnutando o semplicemente parlando**, soprattutto negli ambienti affollati e chiusi. Inoltre, la **trasmissione** può avvenire sia **per contatto diretto con persone infette** sia **per contatto indiretto, attraverso utensili o oggetti**, dato che alcuni virus respiratori possono persistere per alcuni giorni e penetrare nell'organismo attraverso le mucose».

## Da cosa dipende il contagio

Non bisogna poi dimenticare che la **contagiosità dipende**, oltre che **dal tipo di virus, dalla risposta immunitaria individuale e da fattori ambientali** come ventilazione o vicinanza con altre persone.

«Se durante la fase di incubazione, difficilmente prevedibile, si può fare ben poco per ridurre il rischio di contagiare gli altri, una volta che sono **comparsi i sintomi**, l'ideale è stare **cauti fino a 5-7 giorni dopo** — suggerisce l'esperto —. La carica virale tende, infatti, a ridursi nel tempo e con essa il rischio di contagiare altre persone. Assumere farmaci antinfiammatori può aiutare a mitigare i sintomi, ma non la carica virale. Diversamente gli antivirali, quando indicati, per esempio negli **anziani fragili con Covid** documentato dal test antigenico, permettono di abbattere la quantità di particelle virali presenti nell'organismo e quindi la contagiosità».

 <b>RAFFREDDORE</b> Sintomi modesti come naso che cola e sensazione di naso chiuso	 Molto contagioso, soprattutto nei primi <b>2-3 giorni</b>	 <b>GASTROENTERITE VIRALE</b> Diarrea, vomito, crampi addominali, a volte febbre	 Contagiosa per almeno <b>24-48 ore</b> dopo la scomparsa dei sintomi
 <b>CONGIUNTIVITE</b> Arrossamento, prurito, bruciore, lacrimazione eccessiva e secrezioni	 Contagiosità elevata <b>da alcuni giorni a più di una settimana</b> se interessa entrambi gli occhi	 <b>VIRUS RESPIRATORIO SINCIZIALE</b> Raffreddore, tosse severa, fiato corto	 Infezione contagiosa da <b>1 a 2 giorni</b> prima dei sintomi fino a <b>3-8 giorni dopo</b>
 <b>COVID-19</b> Tosse, febbre, mal di gola, stanchezza, naso chiuso	 Trasmissibilità massima <b>nei 2 giorni prima e nei 5 successivi</b> alla comparsa dei sintomi	 <b>MAL DI GOLA DA STREPTOCOCCO</b> Mal di gola intenso, febbre alta, tonsille gonfie	 L'infezione non è più contagiosa <b>dopo 24-48 ore dall'inizio della terapia antibiotica</b>
 <b>INFLUENZA</b> Triade tipica: febbre alta, dolori muscolari e articolari, naso chiuso/mal di gola	 Contagiosità <b>da 36-48 ore prima</b> dell'insorgenza dei sintomi e può durare <b>fino a 3-7 giorni dopo</b>	 <b>BOCCA, MANI, PIEDI</b> Febbre, mal di gola e vescicole/ulcere a bocca, mani e piedi	 Più contagiosa quando sono presenti i sintomi ( <b>da alcuni giorni a una settimana</b> )

Corriere della Sera

## Consigli pratici

Purtroppo, non esistono segnali che indicano che non si è più contagiosi e allora bisogna affidarsi al **buon senso**: se si tossisce molto e si continua ad avere il naso che cola, conviene **evitare contatti ravvicinati con altri**. Quando invece, passati almeno 4-5 giorni, non si ha più la febbre da almeno un giorno senza antipiretici e ci si sente più energici e vitali si può valutare di riprendere le attività, senza però dimenticare che il “rischio zero” non esiste. Ecco perché, per limitare le probabilità di contagiare il vicino di scrivania o chi viaggia in metropolitana con noi, è buona norma seguire alcune regole di base.

## Buone abitudini

«Quando si rientra al lavoro dopo un malanno di stagione valgono ancora di più le **buone norme igieniche** come lavarsi spesso le mani, aerare gli ambienti, coprire bocca e naso quando si tossisce, evitare di condividere bicchieri e posate. Inoltre, è utile **indossare una mascherina**,

soprattutto in presenza di persone fragili o in luoghi affollati» raccomanda Pregliasco.

Andare al lavoro a tutti i costi è un'abitudine dura a morire, ma come ci ha insegnato anche la pandemia, la salute collettiva è fragile e anche piccoli gesti possono fare la differenza. Meglio stare a casa un giorno in più piuttosto che mettere in pericolo altri, tanto più che oggi il sempre più diffuso smart working può venire in soccorso di molti, senza dimenticare l'importanza delle vaccinazioni.

### **Contro quali malattie vaccinarsi**

**Vaccinarsi contro l'influenza, il Covid e, se opportuno, anche lo pneumococco** può evitare un sacco di grane a se stessi e agli altri.

E non dimentichiamo il temuto [virus respiratorio sinciziale](#), la principale causa di [bronchiolite](#), un'infezione polmonare che può essere grave nel primo anno di vita.

Oggi abbiamo a disposizione **anticorpi monoclonali, utili nel prevenire le complicanze nei neonati** nella loro prima stagione di possibile contagio, e la **vaccinazione delle donne in gravidanza** (per proteggere il nascituro) e **degli anziani fragili** a rischio di complicanze in caso di infezione.

### **Come fermare la diffusione dei virus gastrointestinali**

Altri due nemici infettivi che colpiscono durante la stagione fredda sono i **virus gastrointestinali** e lo **Streptococco** beta-emolitico di gruppo A, la causa più comune di [faringite](#) e **faringotonsillite batterica** nei bambini.

Nel caso della [gastroenterite](#), i germi sono concentrati nelle feci e si disseminano con facilità nell'ambiente dove sono molto stabili. Basta toccare una superficie contaminata (maniglie, stoviglie, asciugamani o giocattoli) e portarsi le mani alla bocca che il gioco è fatto. In genere dopo 1-2 giorni dalla scomparsa dei sintomi si riduce la contagiosità, ma è bene che, quando vengono segnalati casi di **gastroenterite all'asilo**, si limiti al massimo la condivisione tra i piccoli di piatti, bicchieri, asciugamani e pulire bene le superfici e gli oggetti con cui giocano.

**Per ridurre invece il contagio da streptococco**, va seguita la terapia antibiotica prescritta e rimanere a casa fino alla scomparsa della febbre.

### **Leggi anche**

[\*\*Vaccini gratuiti per influenza, Covid, infezioni da pneumococco: per chi? Si possono fare insieme? Quando vaccinarsi?\*\*](#)