

Ante gripe, covid y otras infecciones respiratorias...

Sigue estas recomendaciones básicas:

- Utiliza **mascarilla**.
- Extrema la **higiene de manos**.
- **Cúbrete** la boca y la nariz con el codo flexionado al toser o estornudar.
- Usa **pañuelos desechables** y tíralos tras su uso.
- **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca**.
- **Ventila** estancias con aire exterior.
- **Vacúnate**, si lo tienes indicado.
- **Si tienes síntomas, evita la interacción social**.



- Las infecciones respiratorias suelen incrementarse notablemente en invierno. Gripe, covid e infecciones por otros gérmenes son muy frecuentes.
- Pueden afectar gravemente a personas vulnerables.
- Es necesario seguir estas recomendaciones básicas.

