



Gripe

Su centro de salud
le dará respuesta en el

902 555 321

Para más información:
www.saludinforma.es

Autocuidados y medidas de higiene

1. Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón (durante 15-20seg)



2. No comparta objetos personales de higiene o aseo



4. Si no dispone de pañuelos al estornudar o toser protéjase con el antebrazo



3. Utilice pañuelos de papel cuando tosa o estornude y tírelos después a la basura



5. Si cree que tiene gripe, evite saludar estrechando la mano o con besos



6. Ventile frecuentemente los espacios cerrados

