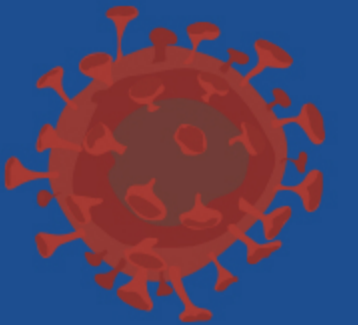


DIEZ CONSEJOS ESENCIALES PARA EVITAR CONTAGIARSE DE LA GRIPE Y COVID



1

Vacunarse de gripe y COVID. Aún estas a tiempo y, además, hay que tener en cuenta que de gripe se ha aumentado la edad de vacunación (6-59 meses).

2

Lavado frecuente de manos y uso de solución hidroalcohólica.

3

Hacerse test, ante los primeros síntomas, para poder tomar medidas más restrictivas, en caso de ser positivo, lo antes posible.

4

Evitar interacciones sociales, si tienes síntomas, aunque el test sea negativo, para evitar transmisión comunitaria. Usa mascarilla, si tienes síntomas respiratorios, para evitar la transmisión a personas más cercanas.

5

Usar mascarilla, especialmente en zonas de gran aglomeración como en transporte público, centros sanitarios y centros comerciales; en particular, si eres persona perteneciente a algún grupo de riesgo.

6

Extremar las medidas en espacios cerrados y favorecer actividades al aire libre.

7

Si lo anterior no es posible, ventilar durante las reuniones en casa, locales, etc.

8

Evitar compartir artículos de uso personal, como utensilios para beber o comer (vasos, cubiertos, etc.).

9

Evitar tocarse ojos, boca y nariz con las manos y usar pañuelos desechables.

10

Limpiar las superficies que se tocan con más frecuencia, si hay alguna persona con síntomas en el domicilio.

