



GRIPE

Vacunarse es la mejor manera de protegerse ante la enfermedad

Es uno de los productos sanitarios en uso más seguro que existe



THAISMON
ASOCIACIÓN

1

Tapar la boca cuando tosemos o estornudamos

La gripe generalmente se contagia a través de otras personas que ya tienen el virus. Si tosen, estornudan o hablan muy cerca, se facilita el contagio.

2

Ventilar la casa y el espacio de trabajo

Esto ayuda a eliminar los gérmenes.

3

No compartir vasos, cubiertos o toallas

Utilizar cosas ajenas puede favorecer la aparición de la gripe o alargar la enfermedad.

4

Higiene de manos

Lo mejor es lavarse las manos de 5 a 10 veces al día.

5

Utilizar mascarilla

Recuerda utilizar la mascarilla y si tienes contacto con personas contagiadas o superficies que puedan estar contaminadas.

6

Dieta rica en Vitaminas A y C

Esto puede ayudar a aligerar los síntomas pues favorecen el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.