

Recomanacions per prevenir la Grip A

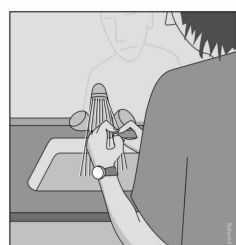
CONEIXES LES MESURES PER PREVENIR LA GRIP A?



- 1** ▶ **Cobrir-se la boca i el nas a l'esternudar o tossir.**
Cobrir-se la boca i el nas amb un mocador preferiblement per llençar. Posteriorment, rentar-se les mans.

- 2** ▶ **Evitar tocar-se els ulls, el nas o la boca.**

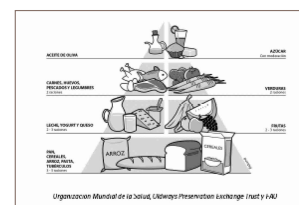
La propagació es produeix si es toca una superfície contaminada i després es toquen els ulls, el nas o la boca, ja que els gèrmens poden sobreviure sobre els pomers de les portes, taules i altres superfícies durant 2 o més hores.



- 3** ▶ **Rentar-se les mans amb freqüència.**

Sempre que sigui possible, amb sabó i aigua calenta, fregant les mans enèrgicament en la seva totalitat o fent servir tovallolletes humides amb alcohol o gel desinfectant per a mans.

- 4** ▶ **Mantenir una bona ventilació dels espais tancats.**
Un espai ben ventilat ajuda a reduir les probabilitats de contagi.



- 5** ▶ **Practicar bons hàbits per mantenir-se sa.**

Dormir les hores necessàries, practicar exercici físic, controlar l'estrès, prendre líquids en abundància i seguir una dieta equilibrada.