quirónprevención

Campaña Gripe 2020

Consejos para evitar el contagio

Ventilar la casa

Airear la casa ayuda a eliminar los gérmenes que se encuentran en el habitáculo. No debemos excedernos ya que las corrientes de aire pueden empeorar nuestra situación.

No compartir cubiertos, vasos o toallas

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

Dieta rica en vitamina C y A

Esto puede ayudar a aliviar los síntomas ya que favorece el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

Cubrir la boca al estornudar o toser

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

Uso de mascarilla e higiene de manos

Recuerda utilizar la mascarilla y si tienes contacto con personas contagiadas o con superficies que puedan estar contaminadas, lo mejor es lavarse las manos de 5 a 10 veces al día.