

# **gripe:** maneras de cuidarse y cuidar a los tuyos



## **Consejos para evitar contagiarse o ser contagiado**



Lavate las manos con frecuencia



Evita el contacto con personas enfermas



Duerme bien y descansa



Bebe abundante líquido todo el día



Si no es necesario salir, quédate en casa

## **Si ya estás enfermo...**

- Protégete al toser: usa pañuelos descartables o cúbrete con la parte superior del brazo, nunca con las manos.
- No acudas a lugares cerrados (colegios, hospitales, centros comerciales, etc.) para evitar contagiarse a otras personas.
- Evita el consumo de tabaco o alcohol.
- La gripe está causada por un virus; por tanto, los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la recuperación.
- No administrar aspirinas a niños o adolescentes.
- Se pueden tomar analgésicos o antipiréticos para mejorar los síntomas de malestar.

**Y recuerda: vacúnate contra la gripe todos los años**

