

¡Llegó el frío... y la gripe!

# HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDARSE DE LA GRIPE

Con la llegada del otoño e invierno, y sus bruscos cambios de temperatura, muchas personas contraen gripe. Sus síntomas más frecuentes son fiebre, tos seca, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor de garganta y secreción nasal. Seguí estos sencillos hábitos para poder prevenirla y evitar su propagación.

## PRÁCTICAS SENCILLAS PARA PROTEGERSE DE LA GRIPE

- La vacunación anual es sumamente importante para protegerse de la gripe y las complicaciones graves.
- Lavate frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Al toser o estornudar, cubrite la boca y nariz con un pañuelo descartable o con el ángulo interno del codo.
- Comé sano y descansá lo suficiente. Estas cosas ayudan a fortalecer tu sistema inmunológico.
- Ventilá los ambientes y permití la entrada de sol en casas y otros ambientes cerrados.



**LAMUTUAL**  
Asociación Mutualista de Empleados  
del Banco de la Provincia de Buenos Aires