

¡Llegó el frío... y la gripe!

# EVITEMOS QUE LA GRIPE SE PROPAGUE.



La mejor manera de prevenir esta enfermedad y sus complicaciones es vacunarse todos los años, pero los buenos hábitos de salud ayudan mucho a detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades respiratorias.

## MEDIDAS SENCILLAS PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DE LA GRIPE:

- 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.
- Evitá tocarte los ojos y la cara.
- Ventilá los ambientes y permití la entrada de sol en casas y otros ambientes cerrados.
- Mantené limpios picaportes y objetos de uso común.
- No compartas cubiertos ni vasos.



**LAMUTUAL**

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